ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура»–

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качестви двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств,духовно-нравственнойкультуры на основе национальныхценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья.

*Ценностные ориентиры*Программы определяются направленностью на национальный воспитательныйидеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представленаследующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методовна достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдатьцелостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету.Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателейпредполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения.

- Принцип доступности и индивидуализациипредполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленностифизкультурных и спортивных предпочтений.
- Принцип вариативности в организации образовательнойдеятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
- Принцип минимаксав организации образовательнойдеятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума.
- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.
- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала.Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне начального общего образованияпредметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящимв обязательную часть учебного плана начального общего образования наизучение которого отводится в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 102 часа ежегодно(3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования отводится ориентировочнос V по XI класс по 68 часов ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре,

традициям иценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности,чувство ответственности и долга перед Родинойна примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственнойкультуры, чувства толерантности и ценностного отношенияк физической культуре, каксоставной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

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

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивныеуниверсальные учебные деиствия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательныеуниверсальные учебные деиствия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные деиствия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПЛАНИРУЕМЫЕПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ НАУРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять базовую технику самбо;*
- *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*

- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

ПЛАНИРУЕМЫЕПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия самбо;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технические и тактические действия самбо в учебной схватке;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания.Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Модуль 2. Гимнастика.

Раздел «Гимнастика».

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище

вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример:Народные игры).

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка", «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо»,

«совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровьяна начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья:передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер;

специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности.Рекомендуемые игры – бочче, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека.Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене.Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной

физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки испециальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений

и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры – задания. Двусторонняя игра.

Модуль 2. Гимнастика.

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на

точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствованиедетей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;
- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Блоки	Модули	Разделы
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол
		Баскетбол
	Модуль 2. Гимнастика	Гимнастика
	Модуль 3. Лёгкая атлетика	Лёгкая атлетика
	Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности	пример: «Народные игры» Игра «Лапта» Игра «Городки»

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙОБУЧАЮЩИХСЯ

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной исоциальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Оценка		Требования
зачтено	5 (отлично)	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	4 (хорошо)	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок.
	3(удовлетворительно)	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	2 (неудовлетворительно)	При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.
	1	Двигательное действие не выполнено.

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

- определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
- определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
- обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
- обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
- оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
- определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
- оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
- оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ

НА СТУПЕНИ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег 30 (60) м - (с).
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (мин, с).
3. Удары по воротам на точность (кол-во попаданий).
4. Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой (м)).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Челночный бег 3*10м (с).
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками (м).
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек (мин, с).
3. Броски баскетбольного мяча на точность (кол-во попаданий).
4. Комбинированная эстафета (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №2 «Гимнастика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с)
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю №3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Лёгкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности«народные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере: «народные игры»):

1. Челночный бег 3 * 10 м (с).
2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.
3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.
4. Полоса препятствий (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья[1]:

- знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы;
- самостоятельное выполнение упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- самостоятельное выполнение упражнений для формирования«мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов;
- качественное выполнение упражнений по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам;
- качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы;
- степень освоение спортивных игр.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО МОДУЛЯМ ПРОГРАММЫ НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 1 «Спортивные игры»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Футбол»:

1. Бег с мячом 3*10м (с).
2. Бег 60м (100 м) (с).
3. Смешанное передвижение с мячом (мин, с).
4. Удары на точность попадания (кол-во попаданий).
5. Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам (сек) с различных точек (мин, с).

Выполнять тестовые упражнения раздела «Баскетбол»:

1. Тройной прыжок с места (м).
2. Выполнение штрафных бросков (количество попаданий за единицу времени).
3. Броски мяча с разных дистанций и разных позиций (количество попаданий).
4. Комбинированная эстафета на умение вести мяч правой, левой рукой и поочередно, по прямой, меняя направления, между стоек, по прямой, по кругу, по восьмерке, 1-2 финта с имитацией передачи или остановки атаковать корзину левой и правой рукой (мин, с).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 2 Гимнастика:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Качественное выполнение упражнений прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек).
3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 3 «Лёгкая атлетика»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (60 м, 100м, с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю № 6, отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере народной игры «Лапта»)»:

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения модуля, отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере народной игры «Лапта»)»:

1. Челночный бег 5 * 10 м (с).
2. Удары мяча на точность (кол-во попаданий).
3. Удары мяча на дальность (м).
4. Ловля мяча с перемещением (кол-во).

Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровнеосновного общего образования[2]

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования«мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.
- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.
- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
- Степень освоения спортивных игр.

Календарно - тематический план 1 класс (А.П				
№ п/п	**Тема раздела, кол-во часов**	**№ урока**	**Тема урока**	**Содержан**
I четверть				
1	**Основы знаний (1 час)**	1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения.	Национальн подвижные Стр. 6,7,10
2	**Легкая атлетика (10 часов)** *Спринтерский бег–3 часа*	2.	Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением 15, 30 м. Подвижная игра «Два мороза».	Спортивны города для спорта
		3.	Одежда для игр и прыжок.Челночный бег 3*10. Бег с изменением направления движения. Эстафеты «Вызов номеров», «Смена сторон». Два мороза	
	Метание мяча – 2 часа	4.	Бег 30 м. – тест комплекса ГТО. Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Пятнашки», «Два Мороза».	
		5.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель».	
	Прыжки – 3 часа	6.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	
	Длительный бег – 2 час			
		7.	Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	
		8.	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	
		9.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра	

			«Прыгающие воробушки».	
	Режим	10.	Бег 500 м. Круговая эстафета. Подвижная игра «К своим флажкам»	
		11.	Равномерный бег 1 км. с переходом на ходьбу. Подвижная игра «К своим флажкам»	Что такое
3	**Гимнастика с основами акробатики** **(1 час)**	12.	Что такое осанка. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повороты направо, налево. Расчет на первый – второй, по три. Размыкание на вытянутые руки . ОРУ без предметов. Подвижная игра «Два и три»	Стр. 24 – 2
4	**Прикладная подготовка 1 час**	13.	Исходное положение в физических упр Основная стойка – стойка руки на поясе – стойка ноги врозь – стойка на коленях – упор присев – упор лежа – сед – сед на пятках – сед на ноги врозь – сед с опорной на руки – присед – лежа на животе – лежа на спине	
5	**Подвижные и спортивные игры.** *Подвижные игры с элементами баскетбола* *9 часов*	14.	Техника безопасности при работе с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Секции по играм в на
		15.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	
		16.	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	
		17.	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.	
		18.	Передача мяча из – за головы на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	
		19.	Передача мяча снизу, из – за головы на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
		20.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	

			Развитие координационных способностей	
		21.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	
		22.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча в шаге. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	
6	**Физкультурно – оздоровительная деят-ть** **(2 часа)**	23.	Упражнения для физкультминутки. Подними руки вверх , потянись, прогнись (вдох), опусти руки (выдох). Сидя на краю стула , откинься на его спинку. С напряжением вытяни ноги (вдох), вернись в исходное положение (выдох). Руки на поясе. Сделай энергичные повороты туловищем вправо и влево. Поднимая на носки , руки вверх, потянутся (вдох), Руки вниз (выдох). Стойка ноги врозь, руки в стороны ,вращение руками вперед потом назад. Стойки ноги врозь , руки на поясе. Наклоны туловища 2 раза вправо затем 2 раза влево Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Упр сидя на стуле, упор стоя, Подвижная игра «День и ночь»	
		24.	Комплексы физических упражнений для физкультминуток. Подвижная игра «Чай, чай, выручай»	
7	**Подвижные и спортивные игры.** *Национальные подвижные игры (3 часа)*	25.	Лыжная подготовка. Подвижные: «Кто быстрей», Встречные эстафеты	Подвижны
		26.	Подвижные игры: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Передал – садись».	Подвижны
		27.	Подвижные игры народов: «Ловкий наездник», «Два мороза».	Подвижны
8	**Гимнастика с основами акробатики**	28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с флажками. Исходное положение - основная стойка , в руках палка. Вставая на носки. Поднять руки вверх,	Вклад изве спортсмено Челябинск различным

	(21 час) *Строевые упражнения 2 часа* *Акробатические упражнения 5 часов*		потянуться. Опустится на всю стопу, руки с палкой отвести за голову. Затем снова поднять руки вверх, встать на носки и вернутся в и.п. Без палки . Ходьба на месте с высоким поднимание колен. И. п – о. с в руках палка на счет раз – поднимаюсь на носок правой ноги, левую отвести назад , руки вверх (вдох), на счет два - руки вниз ногу приставить (выдох) И. п – о. с Подняться на носки, руки с палкой вверх. Опуститься на всю ступню и завести прямые руки за спину. Повторить еще раз . Затем вернутся в И. п	спорта в ра физической спорта Чел области.
		29.	ОРУ с флажками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Два и три». Развитие координационных способностей.	
		30.	ОРУ с флажками. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	
		31.	ОРУ с флажками. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	
		32.	ОРУ с флажками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	
		33.	ОРУ с флажками. Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.	
	Висы и упоры 4 часа	34.	ОРУ с флажками. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.	
		35.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Подвижная	Спортивны сооружени Астраханс

			игра « Медведь и пчёлы ». Развитие силовых способностей.	их предназ
		36.	ОРУ со скакалкой. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.	
		37.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.	
	Лазание, перелезание, *подлезание 2 часа*	38.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре на гимнастическом козле и гимнастической скамейке. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.	
		39.	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	
	опорный прыжок 1 час	40.	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания. Подвижная игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	
	Упражнения на равновесие 3 часа	41.	ОРУ со скакалкой. Перелезание через горку матов и гимнастического козла. Подвижная игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	
		42.	ОРУ в парах. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.	
	Танцевальные упражнения *4 часа*	43.	ОРУ в парах. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90*. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.	
		44.	ОРУ в парах. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Подвижная игра «Чай, чай, выручай». Развитие координационных способностей.	
		45.	ОРУ в парах. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопом. Танцевальная комбинация «Буратино».	

			Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	
		46.	ОРУ в парах. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Буратино». Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	
		47.	ОРУ в парах. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Буратино». Подвижная игра «Рыбки». Развитие координационных способностей.	
		48.	ОРУ в парах. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Буратино». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	
III четверть				
9	**Физкультурно – оздоровительная деят-ть** **(1 час)**	49.	Комплексы дыхательной гимнастики. Подвижная игра «День и ночь»	
10	**Катание на коньках** **12 часов**	50.	Техника безопасности при занятиях на льду. Ходьба на коньках на снежной утрамбованной площадке. Подвижная инра «Северный и южный ветер». Развитие координационных способностей.	Катки наше
		51.	Ходьба на коньках на льду. Отталкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Невалящка», «Цапля». Развитие координационных способностей.	
		52.	Отталкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Невалящка», «Цапля». Развитие координационных способностей.	
		53.	Отталкивание правой и левой ногой. Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.	
		54.	Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.	

		55.	Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Скольжение на одном коньке и энергичное отталкивание другим коньком в катании друг за другом. Подвижная игра «Цапля»	
		56.	Преодоление дистанции 10 м с помощью толчков без перехода на двухопорное скольжение. Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Подвижная игра «Пружинка»	
		57.	Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».	
		58.	Преодоление дистанции 10 м. Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».	
		59.	Торможение «Полуплугом». Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».	
		60.	Торможение «Полуплугом». Преодоление дистанции 15 м. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.	
		61.	Подвижные игры на коньках: «Кто дальше», «День и ночь», «Кружочки и снежинки». Развитие координационных способностей.	
11	**Способы физкультурной деятельности 1 час**	62.	Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. Измерение длины и массы тела.	
12	**Основы знаний 1 час**	63.	Кто как передвигается. Игры народов Южного Урала.	Спортивно оздоровите комплекс
13	**Прикладная подготовка 1 час**	64.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Волк во рву».	
14	**Подвижные и спортивные игры.** *Подвижные игры с элементами*	65.	Техника безопасности на занятиях с мячами. Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие координационных способностей	Секции по нашем горо

	волейбола *9 часов*	66.	Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие координационных способностей	
		67.	Ловля и броски мяча через сетку. Стойка игрока. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	
		68.	Ловля и броски мяча через сетку. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	
		69.	Ловля и броски мяча через сетку. Перемещение на площадке. Переход по номерам. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	
		70.	Броски мяча через сетку с 3 м. Ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей.	
		71.	Броски мяча через сетку с 3 м. Ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей.	
		72.	Броски мяча через сетку с 6 м. Ловля мяча через сетку. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей.	
		73.	Броски мяча через сетку с 6 м. Ловля мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	
15	**Подвижные и спортивные игры.** *Национальные подвижные игры (2 часа)*	74.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Кто быстрей», «Кто дальше бросит».	Подвижны народов Ю
		75.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Салки с домиками».	Подвижны народов Ю
16	**Способы физкультурной деятельности 1**	76.	Режим дня. Что такое режим дня. Личная гигиена Необходимо составить список основных дел на день.Затем их распределить по часам с утра до	

	час		вечера. Зарядка помогает разбудить организм, зарядить его силой и энергией.	
	Подвижные и спортивные игры. *Национальные подвижные игры (2 часа)*	77.	Подвижные игры народов: «Кот и мыши», «Тише едешь», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств.	Подвижны народов
		78.	Подвижные игры народов: «Мяч в карзину», «Мяч по кругу», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых качеств.	Подвижны народов
17	**Способы физкультурной деятельности 1 час**	79.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	
18	**Подвижные и спортивные игры.** *Подвижные игры с элементами футбола* *7 часов*	80.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Ведение мяча. Подвижная игра «Точная передача».	Секции по нашем горо
		81.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов. Ведение мяча. Подвижная игра «Точная передача».	
		82.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч в ворота»	
		83.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов, по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч в ворота»	
		84.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч в ворота».	
		85.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой. Ведение мяча. Игра в футбол с упрощенными правилами.	
		86.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Игра	

			в футбол с упрощенными правилами.	
19	**Физкультурно – оздоровительная деят-ть** **(1 час)**	87.	Комплексы дыхательной гимнастики. Подвижная игра «У медведя во бору», «Море берег волна».	
		88.	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Подвижная игра «Совушка»	
		89.	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Подвижная игра «Рыбки»	
20	**Легкая атлетика** **(10 часов)** *Спринтерский бег–2часа*	90.	Бег с преодолением 2 – 3 препятствий. Контрольный норматив: челночный бег 3*10. Подвижная игра «Пятнашки».	
		91.	Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Бег по кругу», «Два Мороза».	
	Метание мяча – 2 часа	92.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Мяч в обруч».	
		93.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч в обруч».	
	Прыжки – 2 часа	94.	Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	
	Длительный бег – 2 часа	95.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	
		96.	Бег с изменением направления движения. Равномерный бег 500. Подвижная игра «Охотники и утки».	
		97.	Бег с преодолением 2-3 препятствий. Контрольный норматив бег 1 км. с переходом на ходьбу. Подвижная игра «Салки с домиками».	
		98.	Бег с изменением направления движения. Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Салки с домиками».	
21	**Прикладно – ориентированная деятельность 2 часа**	99.	Тестирование развития физических качеств: выполнение наклона их положения стоя; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	

Календарно - тематический план 2 класс

ема здела, л-во сов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы те контр успевае
		I четверть		
сновы аний час)	1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Спорт в эпоху Античности.		Пересказ с
егкая летика 2 часов) *говая дготовка 3 часа*	2.	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Круговая эстафета.		
	3.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
	4.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с изменением направления движения. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».		
аринтерск бег–3часа	5.	СБУ. Челночный бег 3*10. Эстафеты «Вызов номеров», «Смена сторон».		
	6.	Бег с ускорением 30 м. Контрольный норматив челночный бег 3*10. Игра «Море, берег, волна»		Тестовые упражнени
	7.	Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Пятнашки», «Два Мороза».		Тестовые упражнени
	8.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель».		
етание ча – 2 са	9.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
	10.	Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
рыжки – 2 са	11.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжки через веревочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		Тестовые упражнени

	12.	Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «К своим флажкам».	Что такое утренняя зарядка?	
ительный е – 2 часа	13.	СБУ. Равномерный медленный бег 3 мин. Подвижная игра «К своим флажкам».		
рикладно ниентиров ная ятельност 1 час	14.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с выполнением беговых упражнений, прыжков, метания. Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты».		
одвижные ортивные ры. *одвижные ры с ементами скетбола часов*	15.	Техника безопасности при работе с мячами. Ловля и передача мяча снизу стоя на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.		
	16.	Ловля и передача мяча снизу стоя на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Стр.26,27	
	17.	Ловля и передача мяча от груди стоя на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.		Оцениван техники выполнен
	18.	Ловля и передача мяча от груди в движении. ОРУ. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.		
	19.	Передача мяча из – за головы стоя на месте. Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
	20.	Передача мяча из – за головы стоя на месте. Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		Оцениван техники выполнен
	21.	Ведение мяча в движении. Бросок мяча сверху в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей		Оцениван техники выполнен
	22.	Бросок мяча сверху в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие	Стр.20,	

		координационных способностей		
	23.	Бросок мяча сверху в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		Оцениван техники выполнен
изкультур – доровител ая деят- часа)	24.	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «День и ночь»		
	25.	Что такое физические упражнения. Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «Хитрая лиса».	Стр.59	Игра «Про себя»
одвижные ортивные ры. *циональн е одвижные ры (2 часа)*	26.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Салки с домиками», «Рыбаки и рыбки».	Подвижные игры	
	27.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Чай-чай выручай», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки».	Подвижные игры	
		II четверть		
имнастика основами робатики 1 час) *троевые ражнения часа*	28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перекаты из положения лежа по одному и в парах. Игра «Море, берег, волна». Развитие координационных способностей.	Развитие гибкости. Стр.87	
	29.	ОРУ в парах. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Перестроение из одной шеренги в две. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Два и три». Развитие координационных способностей.		
	30.	ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Мышеловка». Развитие координационных способностей.		
	31.	ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.		
робатичес е ражнения часов	32.	ОРУ в парах. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.		Оцениван техники выполнен
	33.	ОРУ в парах. Стойка на лопатках выпрямив ноги. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие		

		координационных способностей.		
	34.	ОРУ в парах. Из стойки на лопатках выпрямив ноги перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.		Оцениван техники выполнен
	35.	ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе лёжа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Подвижная игра « Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.		Оцениван техники выполнен
	36.	ОРУ со скакалкой. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Подтягивание из седа ноги врозь. Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.		
сы и оры 4 часа	37.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.		Оцениван техники выполнен
	38.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре на гимнастическом козле и гимнастической скамейке. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.		
	39.	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		
	40.	ОРУ со скакалкой. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		
	41.	ОРУ со скакалкой. Перелезание через горку матов и гимнастического козла. Подвижная игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		Оцениван техники выполнен
	42.	ОРУ в движении. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением поворотов. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.		
зание, релезание, орный ыжок 3 са	43.	ОРУ в движении. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, повороты на 90*. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.		

	44.	ОРУ в движении. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи и их переноска. Подвижная игра «Чай, чай, выручай». Развитие координационных способностей.		Оцениван техники выполнен
ражнения	45.	ОРУ в движении. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопом. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.		
вновесие 3 са	46.	ОРУ в движении. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.		
	47.	ОРУ в движении. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Подвижная игра «Рыбки». Развитие координационных способностей.		
нцевальны ражнения часа	48.	ОРУ в движении. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Эстафеты. Развитие координационных способностей.		Оцениван техники выполнен
		III четверть		
рикладно иентиров ная ятельност 1 час	49.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием и перекатами. Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты».		
	50.	Техника безопасности при занятиях на льду. Ходьба на коньках на льду. Подвижная игра «Северный и южный ветер». Развитие координационных способностей.		
	51.	Отталкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Невалящка», «Цапля». Развитие координационных способностей.		
атание на	52.	Отталкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Невалящка», «Цапля». Развитие		

ньках **часов**		координационных способностей.		
	53.	Отталкивание правой и левой ногой. Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.		Оцениван техники выполнен
	54.	Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.		
	55.	Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Скольжение на одном коньке и энергичное отталкивание другим коньком в катании друг за другом. Подвижная игра «Цапля»		Оцениван техники выполнен
	56.	Преодоление дистанции 20 м с помощью толчков без перехода на двухопорное скольжение. Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Подвижная игра «Пружинка»		Оцениван техники выполнен
	57.	Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».		
	58.	Преодоление дистанции 20 м. Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».		Оцениван техники выполнен
	59.	Торможение «Полуплугом». Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».		
	60.	Торможение «Полуплугом». Преодоление дистанции 15 м. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.		Оцениван техники выполнен
	61.	Подвижные игры на коньках: «Кто дальше», «День и ночь», «Кружочки и снежинки». Развитие координационных способностей.		
пособы **изкультур** **й** **ятельност** **1 час**	62.	Самостоятельное проведение подвижных игр на улице в зимнее время года.		Практичес работа
сновы **аний 1** **с**	63.	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.		Назвать упражнен стр. 31-33
рикладно **иентиров**	64.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Салки -		

ная ятельност 1 час		догонялки».		
одвижные ортивные ры. *одвижные ры с ементами лейбола* *часов*	65.	Техника безопасности на занятиях с мячами. Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		
	66.	Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		Оцениван техники выполнен
	67.	Ловля и броски мяча через сетку. Стойка игрока. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей		
	68.	Ловля и броски мяча через сетку. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей		Оцениван техники выполнен
	69.	Ловля и броски мяча через сетку. Перемещение на площадке. Переход по номерам. Эстафеты. Развитие координационных способностей		Оцениван техники выполнен
	70.	Броски мяча через сетку с 3 м. Броски и ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.		
	71.	Броски мяча через сетку с 3 м. Броски и ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.		Оцениван техники выполнен
	72.	Нижняя прямая подача мяча. Броски мяча через сетку с 6 м.. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.		
	73.	Нижняя прямая подача мяча. Броски мяча через сетку с 6 м. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.		Оцениван техники выполнен
одвижные ортивные	74.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Кто быстрей», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры	

ры. *циональн е одвижные ры (4 часа)*	75.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Салки с домиками».	Подвижные игры	
	76.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Кот и мыши», «Тише едешь», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств.	Подвижные игры	
	77.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Кот и мыши», «Тише едешь», , «Салки с домиками». Развитие скоростно – силовых качеств.	Подвижные игры	
пособы изкультур ой ятельност 1 час	78.	Закаливание, укрепление здоровья средствами закаливания		Вопросы с
		IV четверть		
рикладно ориентиров ная ятельност 1 час	79.	Тестирование развития физических качеств: выполнение наклона их положения сидя; отжимание.		
одвижные ортивные ры. *одвижные ры с ементами тбола* *часов*	80.	Тестирование развития физических качеств: выполнение наклона их положения сидя; приседания.	Подвижные игры	
	81.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов. Ведение мяча по прямой линии, по дуге. Подвижная игра «Точная передача».	Подвижные игры	Оценивани техники выполнени
	82.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Подвижная игра «Мяч в ворота»		
	83.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов, по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч в ворота»		Оценивани техники выполнени
	84.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой. Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра в футбол с		Оценивани техники

		упрощенными правилами.		выполнен
	85.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Оценивани техники выполнен
	86.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Стандарти ная контро работа
пособы изкультур й ятельност 1 час	87.	Приёмы измерения пульса. Подвижная игра «Охотники и утки»		Дневник самоконтр стр.85
изкультур – доровител ая деят- час)	88.	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Перестрелки».		
егкая летика 1 часов)	89.	СБУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.		
говая дготовка 3 часа	90.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».		
	91.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с изменением направления движения. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».	Лёгкоатлетическая эстафета	
	92.	Контрольный норматив: челночный бег 3*10. Подвижная игра «Пятнашки».		Тестовые упражнени
аринтерск бег–2часа	93.	Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Бег по кругу», «Два Мороза».		Тестовые упражнени
етание ча – 3 са	94.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч в обруч».		
	95.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на		

		дальность. Подвижная игра «Мяч в обруч».		
	96.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча весом 150 гр. на дальность. Подвижная игра «Кто дальше».		
рыжки – 2 са	97.	Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
	98.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с небольшого разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		Тестовые упражнени
ительный е – 2 часа	99.	СБУ. Контрольный норматив бег 1 км. Подвижная игра «Салки с домиками».		Тестовые упражнени
пособы изкультур й ятельност 1 час	100.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр в летнее время года.		
рикладно иентиров ная ятельност 2 часа	101.	Тестирование развития физических качеств: выполнение прыжков через скакалку, подтягивание;		Тестовые упражнени
	102.	Круговая тренировка с выполнение упражнений на разные группы мышц. Игра «Море, берег, волна».		

Календарно - тематический план 3 класс

а дела, во ов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы теку контрол успеваемо
		I четверть		
овы ний ас)	103.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Когда и как возникли физическая культура и спорт. Спорт в эпоху Античности.		Пересказ стр
кая етика асов) *вая отовка аса интерск гг–3часа ание а – 2*	104.	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Круговая эстафета.		
	105.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
	106.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с изменением направления движения. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».		
	107.	СБУ. Челночный бег 3*10. Эстафеты «Вызов номеров», «Смена сторон».		
	108.	Бег с ускорением 30 м. Контрольный норматив челночный бег 3*10. Игра «Море, берег, волна»		Тестовые упражнения
	109.	Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Пятнашки», «Два Мороза».		Тестовые упражнения
	110.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель».		
	111.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
	112.	Техника выполнения прыжка в длину.Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места.	Стр. 45.	

жки – 2		Подвижная игра «Зайцы в огороде».		
	113.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжки через веревочку (высота 30-40 см.) с 3-4 шагов. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		Тестовые упражнения
	114.	Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «К своим флажкам».	Что такое комплексы физических упражнений?	
тельный – 2 часа	115.	СБУ. Равномерный медленный бег 3 мин. Подвижная игра «К своим флажкам».		
кладно ентиров ая ельност нас	116.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с выполнением беговых упражнений, прыжков, метания. Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты».		
вижные тивные ы. *вижные с ентами етбола сов*	117.	Техника безопасности при работе с мячами. Ловля и передача мяча снизу стоя на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.		
	118.	Ловля и передача мяча снизу стоя на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.		
	119.	Ловля и передача мяча от груди стоя на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	120.	Ловля и передача мяча от груди в движении. ОРУ. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.		
	121.	Передача мяча из – за головы стоя на месте. Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.		
	122.	Передача мяча из – за головы стоя на месте. Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	123.	Ведение мяча в движении. Бросок мяча сверху в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не		Оценивание техники

		теряй». Развитие координационных способностей		выполнения
	124.	Бросок мяча сверху в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей		
	125.	Бросок мяча сверху в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения
культур **ровител** **деят-** **аса)**	126.	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «День и ночь»		
	127.	Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «Хитрая лиса».		
вижные **ртивные** **ы.** *иональн* *ижные* *(2 часа)*	128.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Салки с домиками», «Рыбаки и рыбки».	Подвижные игры	
	129.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Чай-чай выручай», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки».	Подвижные игры	

II четверть

настика **новами** **обатики** **нас)** *оевые* *жнения* *са*	130.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Комплексы дыхательной гимнастики.	Развитие гимнастики Стр.24	
	131.	ОРУ в парах. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Перестроение из одной шеренги в две. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Два и три». Развитие координационных способностей.		
	132.	ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Мышеловка». Развитие координационных способностей.		
	133.	ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.		
обатичес	134.	ОРУ в парах. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
жнения	135.	ОРУ в парах. Стойка на лопатках выпрямив ноги. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие		

сов		координационных способностей.		
	136.	ОРУ в парах. Из стойки на лопатках выпрямив ноги перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	137.	ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе лёжа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Подвижная игра « Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.		Оценивание техники выполнения
	138.	ОРУ со скакалкой. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Подтягивание из седа ноги врозь. Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.		
	139.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.		Оценивание техники выполнения
ы и ы 4 часа	140.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре на гимнастическом козле и гимнастической скамейке. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.		
	141.	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		
	142.	ОРУ со скакалкой. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		
	143.	ОРУ со скакалкой. Перелезание через горку матов и гимнастического козла. Подвижная игра «Змейка». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	144.	ОРУ в движении. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением поворотов. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.		
ание, лезание, ный жок 3	145.	ОРУ в движении. Ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, повороты на 90*. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.		

	146.	Ходьба с поворотом на гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи и их переноска. ОРУ в движении. Подвижная игра «Чай, чай, выручай». Развитие координационных способностей.	Стр.41	Оценивание техники выполнения
	147.	ОРУ в движении. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопом. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.		
ажнения *овесие 3*	148.	ОРУ в движении. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.		
	149.	ОРУ в движении. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Подвижная игра «Рыбки». Развитие координационных способностей.		
евальны *жнения* *са*	150.	ОРУ в движении. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Весёлый ветер». Эстафеты. Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
		III четверть		
кладно **ентиров** **ая** **ельност** **нас**	151.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием и перекатами. Подвижная игра «Ждут нас быстрые ракеты».		
	152.	Техника безопасности при занятиях на льду. Ходьба на коньках на льду. Подвижная игра «Северный и южный ветер». Развитие координационных способностей.		
	153.	Отталкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Невалящка», «Цапля». Развитие		

		координационных способностей.		
ание на ьках	154.	Отталкивание правой и левой ногой. Игры «Пружинка», «Невалящка», «Цапля». Развитие координационных способностей.		
асов	155.	Отталкивание правой и левой ногой. Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	156.	Длительное скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.		
	157.	Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Скольжение на одном коньке и энергичное отталкивание другим коньком в катании друг за другом. Подвижная игра «Цапля»		Оценивание техники выполнения
	158.	Преодоление дистанции 20 м с помощью толчков без перехода на двухопорное скольжение. Выполнение разбега из 2—3 шагов с переходом на двухопорное скольжение. Подвижная игра «Пружинка»		Оценивание техники выполнения
	159.	Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».		
	160.	Преодоление дистанции 20 м. Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».		Оценивание техники выполнения
	161.	Торможение «Полуплугом». Катание друг за другом, с сохранением дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Паровоз».		
	162.	Торможение «Полуплугом». Преодоление дистанции 15 м. Подвижная игра «Кто дальше». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	163.	Подвижные игры на коньках: «Кто дальше», «День и ночь», «Кружочки и снежинки». Развитие координационных способностей.		
собы культур ельност ас	164.	Самостоятельное проведение подвижных игр на улице в зимнее время года.		Практическа работа
овы ий 1	165.	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп		Назвать упражнения

		ног.		стр. 31-33
кладно **ентиров** **ая** **ельност** **нас**	166.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Салки - догонялки».		
вижные **отивные** **ы.** *вижные* *с* *ентами* *йбола* *сов*	167.	Техника безопасности на занятиях с мячами. Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		
	168.	Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения
	169.	Ловля и броски мяча через сетку. Стойка игрока. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей		
	170.	Ловля и броски мяча через сетку. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения
	171.	Ловля и броски мяча через сетку. Перемещение на площадке. Переход по номерам. Эстафеты. Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения
	172.	Броски мяча через сетку с 3 м. Броски и ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.		
	173.	Броски мяча через сетку с 3 м. Броски и ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	174.	Нижняя прямая подача мяча. Броски мяча через сетку с 6 м.. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.		
	175.	Нижняя прямая подача мяча. Броски мяча через сетку с 6 м. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения

вижные **отивные** **ы.** *иональн* *ижные* *(4 часа)*	176.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Кто быстрей», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры	
	177.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Салки с домиками».	Подвижные игры	
	178.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Кот и мыши», «Тише едешь», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств.	Подвижные игры	
	179.	Подвижные игры народов Южного Урала: «Кот и мыши», «Тише едешь», , «Салки с домиками». Развитие скоростно – силовых качеств.	Подвижные игры	
собы **культур** **ельност** **нас**	180.	Закаливание, укрепление здоровья средствами закаливания		
		IV четверть		
кладно **ентиров** **ая** **ельност** **нас**	181.	Тестирование развития физических качеств: выполнение наклона их положения сидя; отжимание.		
вижные **отивные** **ы.** *вижные* *с* *ентами* *бола* *сов*	182.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Ведение мяча по прямой линии, по дуге. Подвижная игра «Точная передача».	Подвижные игры	
	183.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов. Ведение мяча по прямой линии, по дуге. Подвижная игра «Точная передача».	Подвижные игры	Оценивание техники выполнения
	184.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Подвижная игра «Мяч в ворота»		

	185.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Подвижная игра «Мяч в ворота»		Оценивание техники выполнения
	186.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой. Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Оценивание техники выполнения
	187.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Оценивание техники выполнения
	188.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Стандартизи ная контрол работа
собы культур ельност нас	189.	Приёмы измерения пульса. Подвижная игра «Охотники и утки»		Дневник самоконтрол
культур ровител деят- ас)	190.	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Перестрелки».		
кая етика асов)	191.	СБУ. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.		
вая отовка аса	192.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».		
	193.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с изменением направления движения. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».	Лёгкоатлетическая эстафета	
нтерск	194.	Контрольный норматив: челночный бег 3*10. Подвижная игра «Пятнашки».		Тестовые упражнения

ег–2часа	195.	Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Бег по кругу», «Два Мороза».		Тестовые упражнения
ание	196.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч в обруч».		
а – 3	197.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч в обруч».		
	198.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча весом 150 гр. на дальность. Подвижная игра «Кто дальше».		
жки – 2	199.	Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
	200.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжок в длину с небольшого разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		Тестовые упражнения
тельный – 2 часа	201.	СБУ. Контрольный норматив бег 1 км. Подвижная игра «Салки с домиками».		Тестовые упражнения
собы культур ельност нас	202.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр в летнее время года.		
кладно ентиров ая ельност часа	203.	Тестирование развития физических качеств: выполнение прыжков через скакалку, подтягивание;		Тестовые упражнения
	204.	Круговая тренировка с выполнение упражнений на разные группы мышц. Игра «Море, берег, волна».		

Календарно - тематический план 4 класс

ема здела, л-во сов	№ урока	Тема урока	Содержание НРЭО	Формы тек контро успеваем
		I четверть		
сновы аний час)	1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Современные олимпийские игры.		Задание стр.
егкая летика 0 часов) *принтерск бег–3часа*	2.	Понятия: эстафета, «низкий старт», «стартовое ускорение». Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Челночный бег 3*10. Подвижная игра **«Успей занять место»**.		
	3.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра **«Успей занять место»**.		
	4.	Разновидности ходьбы. СБУ. Контрольный норматив: бег 60 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра **«Успей занять место»**.		Тестовые упражнения
етание ча – 2 са	5.	Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, снизу вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель».		
	6.	Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, снизу вперед – вверх. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
	7.	Техника выполнения прыжка в длину.Прыжки на заданную длину по ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Подвижная игра **«Рыбаки и рыбки».**		
рыжки – 3 са	8.	Многоскоки. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра **«Рыбаки и рыбки».**		
	9.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Подвижная игра «Зайцы в огороде».		Тестовые упражнения

	10.	СБУ. Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Пустое место».		
ительный г – 2 часа	11.	СБУ. Равномерный медленный бег 5 мин. Подвижная игра «К своим флажкам».	Что такое технические действия при легкоатлетические дистанции?	
рикладно ориентиров ная ятельност 1 час	12.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с выполнением беговых упражнений, прыжков, метания. Подвижная игра «Третий лишний».		
одвижные ортивные ры. *одвижные ры с ементами скетбола часов*	13.	Техника безопасности при работе с мячами. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей.	Стр.75	
	14.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек. ОРУ. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Стр. 76.	Оценивание техники выполнения
	15.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.		
	16.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. ОРУ. Игра «Скрытый пас». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	17.	Передача мяча из – за головы стоя на месте, в движении. Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Без промаха». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	18.	Ведение мяча правой, левой рукой стоя на месте, шагом по прямой, по дуге, змейкой. ОРУ. Игра «Обведи и прокати». Развитие координационных способностей.		
	19.	Ведение мяча в движении. Техника выполнения броска мяча в корзину двумя руками Бросок мяча двумя руками от груди в щит. ОРУ. Эстафеты с		Оценивание техники выполнения

		мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей		
	20.	Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей		
	21.	Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо. Ведение мяча в движении. ОРУ. Игра «Попади в кольцо». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения
изкультур – доровител ная деят- часа)	22.	Комплексы дыхательных упражнений. Подвижная игра «Кто дальше»		
	23.	Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки. Подвижная игра «Путаница».		
рикладно иентиров ная ятельност 1 час	24.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Салки - догонялки».		
лособы изкультур й ятельност 3 час	25.	Режим дня. Составление режима дня.		Игра «Прове себя» стр. 76
	26.	Самостоятельное проведение подвижных игр в спортивном зале.		Практическа
	27.	Измерение частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок. Подвижная игра «Скакалки»		Игра Провер стр.90
		II четверть		
имнастика основами робатики 1 час) *троевые ражнения часа*	28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Построение в две шеренги, перестроение из две шеренг в два круга. Рапорт учителю. Игра «Смена мест». Развитие координационных способностей.	Развитие гимнастики	
	29.	Техника акробатической комбинации № 1. ОРУ в парах. Передвижение противаходом, по диагонали, «змейкой». Рапорт учителю. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Дружные тройки». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	30.	ОРУ в парах. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Дружные		

		тройки». Развитие координационных способностей.		
	31.	ОРУ в парах. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Рапорт учителю. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Найди партнёра». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения
	32.	ОРУ в парах. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Кто сядет первым». Развитие координационных способностей.		
робатичес е ражнения часов	33.	ОРУ в парах. 2 - 3 кувырка вперед. Кувырок назад. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	34.	ОРУ в парах. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.		
	35.	ОРУ в парах. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.		
	36.	ОРУ в парах. Из стойки на лопатках выпрямив ноги перекат вперед в упор присев. «Мост» из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	37.	ОРУ в парах. Акробатическая комбинация: кувырок назад; кувырок вперед; стойка на лопатках; из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Кувырки в паре с партнёром». Развитие координационных способностей.		
	38.	ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе лёжа. Вис на согнутых руках согнув ноги. Подвижная игра «Построй мост». Развитие силовых способностей.		Оценивание техники выполнения
	39.	ОРУ со скакалкой. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивание из седа ноги врозь. Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.		
	40.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Поднимание ног в висе. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.		
сы и оры 3 часа	41.	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через коня. Подвижная игра «Совушка». Развитие		Оценивание техники выполнения

		координационных способностей.		
	42.	ОРУ со скакалкой. Вскок в упор стоя на коленях на гимнастического козла и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Оседлай коня». Развитие координационных способностей.		
	43.	ОРУ со скакалкой. Вскок в упор сидя на гимнастического козла и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Оседлай коня». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
зание, релезание, орный ыжок 3 са	44.	ОРУ в движении. Равновесие на одной ноге «ласточка». Ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами. Подвижная игра «Преодолей снаряды». Развитие координационных способностей.		
	45.	ОРУ в движении. Равновесие на одной ноге «ласточка». Ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, повороты на 90*, опускание в упор стоя на колене. Подвижная игра «Преодолей снаряды». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	46.	ОРУ в движении. Шаги галопа и польки в парах. Элементы народных танцев. Танцевальная комбинация «Хоровод с пляской». Подвижная игра «Музыкальные салки». Развитие координационных способностей.		
ражнения вновесие 2 са	47.	ОРУ в движении. Элементы народных танцев. Танцевальная комбинация «Хоровод с пляской». Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.		
нцевальны ражнения часа	48.	ОРУ в движении. Элементы народных танцев. Танцевальная комбинация «Хоровод с пляской». Подвижная игра «Ритмическая эстафета». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения

		III четверть		
рикладно иентиров ная ятельност 1 час	49.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием и перекатами. Подвижная игра «Ждут нас нормы ГТО».		
изкультур – доровител ая деят- час)	50.	Комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. Подвижная игра «Путаница».		
	51.	Отталкивание правой и левой ногой. Длительное скольжение на одном коньке. Техника безопасности при занятиях на льду. Подвижная игра «Шаги-великаны».		
	52.	Быстрое изменение направления движения. Ходьба и скольжение друг за другом и в парах. Подвижная игра «Догони ласточку».		Оценивание техники выполнения
атание на ньках часов	53.	Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Скольжение друг за другом. Подвижная игра «Догони ласточку».		
	54.	Повороты влево и вправо без отрыва ног ото льда. Скольжение друг за другом. Подвижная игра «День и ночь».		Оценивание техники выполнения
	55.	Длительное скольжение на одном коньке после толчка. Повороты не отрывая коньков ото льда в условиях специального задания и в игровой ситуации. Подвижная игра «День и ночь».		
	56.	Выполнение невысокого прыжка. Бег по кругу. Подвижная игра «Поезд».		
	57.	Выполнение невысокого прыжка. Бег по кругу. Подвижная игра «Не задень».		Оценивание техники выполнения
	58.	Огибание ориентиров, при катании друг за другом в разных направлениях. Длительное скольжение на одном коньке после толчка. Подвижная игра «Сделай фигуру».		
	59.	Торможение «полуплугом» и «плугом». Огибание ориентиров, при катании друг за другом в разных		

		направлениях. Подвижная игра «Не задень».		
	60.	Торможение «полуплугом» и «плугом». Длительное скольжение на одном коньке после толчка. Подвижная игра «Сделай фигуру».		Оценивание техники выполнения
	61.	Скольжение после разбега, соединяя вместе и разводя в стороны носки коньков. Выбор способа торможения в зависимости от разбега. Подвижная игра «Кружки и звёздочки».		
	62.	Скольжение после разбега, соединяя вместе и разводя в стороны носки коньков. Скольжение на одном коньке. Подвижная игра «Кружки и звёздочки».		Оценивание техники выполнения
лособы изкультур й ятельност 1 час	63.	Самостоятельное проведение подвижных игр на улице в зимнее время года.		Проектная ра
сновы аний 1 с	64.	Связь физических упражнений с укреплением здоровья и влияние на развитие человека.		Игра «Прове себя» стр. 34
рикладно иентиров ная ятельност 1 час	65.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Салки - догонялки».		
одвижные ортивные ры. *одвижные ры с ементами лейбола* *часов*	66.	Техника безопасности на занятиях с мячами. Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Правила игры в волейбол Подвижная игра «Поймай и передай». Развитие координационных способностей		
	67.	Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей		
	68.	Ловля и броски мяча через сетку. Прямая нижняя подача. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей		Оценивание техники выполнения
	69.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей		
	70.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Переход по номерам. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей		

	71.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача мяча через сетку с 3 м. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.		Оценивание техники выполнения
	72.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача мяча через сетку с 3 м. Подвижная игра «Пионербол с элементами волейбола». Развитие координационных способностей.		
	73.	Броски мяча через сетку с 6 м. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол с элементами волейбола».		Оценивание техники выполнения
	74.	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Прямая нижняя подача. Эстафеты с элементами волейбола.		Оценивание техники выполнения
рикладно **иентиров** **ная** **ятельност** **3 часа**	75.	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с выполнением игровых действий. Подвижная игра «Охотники и утки».		
	76.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Третий лишний».		
	77.	Тестирование развития физических качеств: выполнение прыжков через скакалку, отжимание.		Тестовые упражнения
	78.	Тестирование развития физических качеств: выполнение наклона их положения стоя; подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине)		Тестовые упражнения
		IV четверть		
одвижные **ортивные** **ры.** *ациональн* *е* *одвижные* *ры Лапта* *часа)*	79.	Правила игры «Лапта». Ловля и передача малого мяча в парах. Подвижные игры «Пятнашки», «Колдуны».	подвижная игра	
	80.	Ловля и передача малого мяча в парах. Осаливание. Подвижные игры: «Пятнашки», «Глазомер».	подвижная игра	Оценивание техники выполнения
	81.	Удары битой сверху. Осаливание. Подвижные игры «День и ночь», «Пятнашки».	подвижная игра	
	82.	Удары битой сверху. Передачи малого мяча в парах. Подвижная игра «Лапта».	подвижная игра	
	83.	Удары битой сверху. Осаливание. Подвижная игра «Лапта».	подвижная игра	Оценивание техники выполнения

	84.	Осаливание. Метание в цель. Эстафеты с метанием в цель. Подвижная игра «Лапта».	подвижная игра	Оценивание техники выполнения
	85.	Ловля и передача малого мяча в парах.Метание в цель. Подвижная игра «Лапта».	подвижная игра	
	86.	Удары битой сверху. Осаливание. Метание в цель. Подвижная игра «Лапта».	подвижная игра	Оценивание техники выполнения
одвижные **ортивные** **ры.** *одвижные* *ры с* *ементами* *утбола* *часов*	87.	Правила игры в фктбол. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Ведение мяча по прямой линии, по дуге. Игра минифутбол.		
	88.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча по прямой линии, по дуге, «змейкой» между стойками. Игра минифутбол.		Оценивание техники выполнения
	89.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по воротам. Ведение мяча. Игра минифутбол.		Оценивание выполнения
	90.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по воротам. Специальные передвижения футболиста без мяча. Игра минифутбол.		Оценивание техники выполнения
	91.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по воротам. Эстафеты с элементами футбола. Игра в футбол с упрощенными правилами.		Стандартизи я контрольна работа
егкая **летика** **0 часов)** *принтерск* *бег–2часа* *етание* *ча – 3* *са*	92.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Высокий старт. Бег 30м. с максимальной скоростью с высокого старта. Подвижная игра **«Успей занять место»**.	Лёгкоатлетическая эстафета	
	93.	Разновидности ходьбы. СБУ. Бег с преодолением 3-4 препятствий. Контрольный норматив: бег 30 м . Подвижная игра **«Успей занять место»**.		Тестовые упражнения
	94.	Метание малого мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы, снизу вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель».		
	95.	Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и заданное расстояние. Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».		
	96.	Контрольный норматив метание малого мяча с места. Подвижная игра «Метко в цель».		Тестовые упражнения

	97.	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. Конт рольный норматив прыжок в длину с места. Подвижная игра **«Рыбаки и рыбки».**		
рыжки – 2 са	98.	Многоскоки. Контрольный норматив прыжеи через скакалку. Подвижная игра **«Рыбаки и рыбки».**		
	99.	СБУ. Кросс 1 км. по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Пустое место».		
	100.	СБУ. Равномерный медленный бег 5 мин. Подвижная игра «К своим флажкам».		
ительный г – 3 часа	101.	СБУ. Контрольный норматив бег 1000 м. Подвижная игра «Третий лишний		Тестовые упражнения
рикладно ориентир. ят-ть 1 са	102.	Тестирование развития физических качеств: выполнение прыжков через скакалку, отжимание		Тестовые упражнения