

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Тульская средняя общеобразовательная школа**

РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
МКОУ «Тульская СОШ»
Протокол № 1
от « 26 » августа 2024 г.
Руководитель МО
Ф.И.О. _____/Галкина Н.Г../

СОГЛАСОВАНО

от « 26 » августа 2024 г.
Зам. директора по УВР
Ф.И.О. _____/Ухова О.И./

УТВЕРЖДАЮ

от « 02 » сентября 2024 г.
Директор МКОУ
«Тульской СОШ»
Ф.И.О. _____/Корчевая
Н.В./

**Рабочая программа
начального общего образования
по «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»
для детей с ОВЗ (интеллектуальные нарушения)
1-4 класс**

п.жд.станция Тулюшка 2023-2024гг

Пояснительная записка

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Цель и задачи обучения курса:

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в

процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации. Основные задачи изучения предмета:

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

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

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

Обогащение чувственного опыта;

Коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

Формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

1. Общая характеристика учебного предмета.

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий

комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

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

2. Описание места учебного предмета в учебном плане.

В учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся с умственной отсталостью (1 вариант) в режиме 5-дневной учебной недели количество часов в неделю по классам составляет:

Класс	В неделю	Количество недель	Всего за год
1 класс	2 часа	33 недели	99 часов
2 класс	3 часа	34 недели	102 часа
3 класс	3 часа	34 недели	102 часа
4 класс	3 часа	34 недели	102 часа
Всего	12 часов	34 недели	405 часов

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные и предметные.

Личностные универсальные учебные действия.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

- 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- 4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- 6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- 7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

5. Содержание тем учебного курса.

Знания о физической культуре	<p>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>
Гимнастика	<p>Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения Упражнения без предметов (корректирующие и</p>

	<p>общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал:</p> <p>Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.</p> <p>Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p>

	<p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
Игры	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).</p> <p>Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</p> <p>Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>

6. Тематическое планирование.

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид деятельности учащихся	Примечание
1.	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	1	Цель: познакомить с правилами поведения в спортивном зале Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня	
2	Форма- игра. Виды ходьбы. СУ	9	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы.	
3	Форма- игра. Бег с изменением направления и скорости. СУ		Выявлять различия в основных способах передвижения человека Осваивать технику выполнения беговых упражнений. Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.	
4 - 5	Форма- игра. Специальные беговые упражнения.		Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	
6 - 7	Развитие координационных способностей		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	
8	Развитие скоростных способностей		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	
9	Развитие скоростных способностей		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота). Уметь бегать с максимальной скоростью с	

			<p>высокого старта 30м.</p> <p>Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.</p> <p>Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p>	
10	Развитие скоростной выносливости		<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>	
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p>	
12	Урок- игра. Метание мяча в цель		<p>Уметь метать из различных положений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p>	
13	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»		<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p> <p>Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.</p>	
14 -15	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	4	<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.</p>	
16	Урок- игра. Прыжки на скакалке.		<p>Осваивать технику выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p>	

17	Прыжок в длину с разбега .		Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения. Уметь ориентироваться в пространстве.	
18 -19	Форма- путешествие Развитие выносливости. П/игра.	9	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	
20	Форма- экскурсия: Преодоление препятствий		Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Уметь демонстрировать физические кондиции Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	
21-22	Переменный бег		Уметь демонстрировать физические кондиции Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока. Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств	
23	Урок- игра. Развитие силовой выносливости		Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития.	
24	Гладкий бег		Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)	
25- 26	Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка		Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость. Уметь демонстрировать физические кондиции. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	

27-	Основы знаний	21	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
29 -31	Ловля и передача мяча.		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	
32-34	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»		Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
35-37	Бросок мяча в цель (щит).		Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику.	
38- 40	Развитие ловкости.		Моделировать технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	
41- 43	Развитие координационных способностей		Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их	

			качеств.	
44- 45	Игровые задания, эстафеты с мячом.		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств.	
46-48	Развитие кондиционных и координационных способностей.		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	
49	СУ. Основы знаний	15	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
50 -53	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения		Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.; Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;	
54	Развитие гибкости		Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Знать и различать строевые приемы. ц	
55-57	Упражнения в висе и упорах.		Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Проявлять качества силы, координации и	

			выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.	
58 -60	Упражнения в лазанье и перелезании.		Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.	
61	Развитие координационных способностей		Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	
62 – 63	Упражнения в равновесии.		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
64 -66	Развитие скоростно-силовых способностей	15	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Уметь демонстрировать физические кондиции . Проявлять скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности. Моделировать способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ – их качеств.	
67 -68	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.	
69- 71	П/игры на развитие ловкости		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения	

			упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	
72 -74	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.		Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	
75-76	Развитие координационных способностей		Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	
77 – 78	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	
79 -80	Преодоление препятствий	8	Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь демонстрировать физические кондиции	
81	Развитие выносливости.		Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	
82 -83	Переменный бег		Уметь демонстрировать физические	

			<p>кондиции.</p> <p>Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.</p> <p>Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физ- их качеств</p>	
84-85	Кроссовая подготовка		<p>Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений</p>	
86	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»		<p>Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость.</p> <p>Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)</p>	
87	Развитие скоростной выносливости.	1	<p>Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.</p> <p>Уметь демонстрировать физические кондиции</p> <p>Проявлять качества быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p>	
88-89	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	2	<p>Уметь демонстрировать</p> <p>Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).</p> <p>Уметь бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.</p> <p>Прогнозировать результат выполнения – бег 30 м.</p>	
90-91	Высокий старт. Финальное усилие.		<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние</p>	

			Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах..	
92	Развитие координационных способностей.		Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	
93	Развитие скоростно-силовых способностей	3	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания малого мяча.	
94	Метание мяча в цель.		Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать из различных положений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	
95	Метание мяча на дальность.		Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств.	
96	Развитие силовых способностей и прыгучести	3	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	
97-98	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»		Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Контролировать: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.	

			Уметь ориентироваться в пространстве.	
99	Повторение пройденного. Основы знаний.			

Календарно – тематическое планирование 2 класс

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 2 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид деятельности учащихся	Примечание
Легкоатлетические упражнения				
1	Инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Название снарядов. Построение.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж ПТБ по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Название снарядов. Построение.	
2	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	ОРУ в движении. Ходьба с высоким подниманием бедра (в полуприсяде; с различным положением рук). Развитие выносливости.	
3	Ходьба с перешагиванием предметов по разметке.	1	ОРУ в движении. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба с перешагиванием 2-3-х предметов по разметке. Подвижные игры. Развитие выносливости.	
4	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	ОРУ в движении. Бег на месте с высоким подниманием бедра (на носках, на пятках, на внутренних и внешних сторонах стопы).	
5	Бег до 3 мин. Медленный бег до 2 мин.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег до 3 мин. Медленный бег до 2 мин. Развитие скоростных способностей.	
6	Прыжки на месте; с поворотом на 90°; 180°.	1	ОРУ в движении. СУ. Прыжки на месте. Прыжки с поворотом на 90° и 180°. Развитие координационных способностей.	
7	Прыжки в длину с шагом; с небольшого разбега.	1	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Прыжки в длину с шагом; с небольшого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	
8	Прыжки в высоту с шага и	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с шага и	

	разбега; с прямого угла.		разбега; с прямого угла. Эстафеты.	
9	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	
10	Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики				
11	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Игра «Вызов номеров».	1	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Вызов номеров». Игровые правила. Проведение игры.	
12	Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Шишки, желуди, орехи». Игровые правила. Проведение игры.	
13	Игра «Невод».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Невод». Игровые правила. Проведение игры.	
14	Игра «Заяц без дома».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Заяц без дома». Игровые правила. Проведение игры.	
15	Игра «Пустое место».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Пустое место». Игровые правила. Проведение игры.	
16	Игра «Космонавты».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Космонавты». Игровые правила. Проведение игры.	
17	Игра «Мышеловка».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Мышеловка». Игровые правила. Проведение игры.	
18	Игра «Кто быстрее?».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Кто быстрее?». Игровые правила. Проведение игры.	
19	Игра «Ловля бабочек».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Ловля бабочек». Игровые правила. Проведение игры.	21.10
Подвижные игры с элементами гимнастики				
20	Игра «Конники-спортсмены».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Конники-спортсмены». Игровые правила. Проведение игры.	24.10
21	Игра «Отгадай, чей голосок».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Отгадай, чей голосок».	25.10

			Игровые правила. Проведение игры.	
22	Игра «Что изменилось».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Что изменилось». Игровые правила. Проведение игры.	28.10
23	Игра «Посадка картофеля».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Посадка картофеля». Игровые правила. Проведение игры.	31.10
24	Игра «Прокати быстрее мяч».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Игровые правила. Проведение игры.	01.11
25	Игра «Веселый обруч».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Веселый обруч». Игровые правила. Проведение игры.	02.11
26	Игра «Хоп-стоп».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Хоп-стоп». Игровые правила. Проведение игры.	07.11
27	Подвижные игры «Эстафеты».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Подвижные игры «Эстафеты». Игровые правила. Проведение игры.	08.11
Гимнастика с элементами акробатики				
28	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Комплекс УГГ.	1	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ).	11.11
29	Основные положения рук и ног, туловища с выполнением упражнений на месте.	1	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Общеразвивающие упражнения в движении. Основные положения рук и ног, туловища с выполнением упражнений на месте. Развитие гибкости.	14.11
30	Упражнения, формирующие правильную осанку. Дыхательные упражнения.	1	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Упражнения, формирующие правильную осанку. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие гибкости. Дыхательные упражнения.	15.11
31	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.	25.11
32	Комплекс упражнений с гимнастическим и палками и флажками.	1	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Развитие гибкости. Комплекс упражнений с гимнастическими палками и флажками.	28.11
33	Комплекс упражнений с малыми	1	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Развитие гибкости. Комплекс упражнений с	29.11

	обручами.		малыми обручами.	
34	Комплекс упражнений с большим и малым мячом.	1	Общеразвивающие упражнения с мячами. Комплекс упражнений с большим и малым мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	02.12
35	Комплекс упражнений со скакалками.	1	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Комплекс упражнений со скакалками. Развитие выносливости.	05.12
36	Прыжки со скакалкой в равномерном темпе.	1	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой в равномерном темпе. Развитие выносливости.	06.12
37	Кувырок вперед по наклонному мату.	1	Общеразвивающие упражнения в движении. Кувырок вперед по наклонному мату. Развитие координационных способностей.	09.12
38	Кувырок вперед в группировке.	1	Общеразвивающие упражнения в движении. Кувырок вперед в группировке. Развитие координационных способностей.	12.12
39	Стойка на лопатках.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	13.12
40	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев. Развитие координационных способностей.	16.12
41	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1	Общеразвивающие упражнения на месте. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	19.12
42	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре лежа на животе.	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Развитие силовых способностей.	20.12
43	Упражнение в равновесии с перешагиванием предметов.	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Упражнение в равновесии с перешагиванием предметов. Развитие координационных способностей.	23.12
44	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Развитие координационных способностей.	26.12
45	Вис на согнутых руках.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	27.12
46	Висы на гимнастической стенке.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Висы на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	
47	Упор на гимнастической		Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упор на гимнастической стенке в	

	стенке в положении стоя, меняя рейки.		положении стоя, меняя рейки. Развитие силовых способностей.	
48	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.	
Спортивные игры. Пионербол				
49	Инструктаж ПТБ. Стойка и перемещение игрока.	1	Инструктаж ПТБ ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий. Эстафеты, игровые упражнения.	
50	Передача мяча двумя руками сверху на месте; над собой. Прием мяча двумя снизу.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху на месте; над собой. Прием мяча двумя снизу. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
51	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Нижняя прямая подача. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
52	Прием мяча двумя руками снизу. Передачи мяча сверху у стены. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Прием мяча двумя руками снизу. Передачи мяча сверху у стены. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
53	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
54	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели; в прыжке. Прием мяча двумя снизу с подачи.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели; в прыжке. Прием мяча двумя снизу с подачи. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
55	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в	

	различных сочетаниях. Нижняя прямая подача.		различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
56	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением; в парах в движении. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением; в парах в движении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
57	Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Нападающий удар по неподвижному мячу. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
58	Учебная игра. Пионербол	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Прямой нападающий удар с разбега. Одиночное блокирование. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
59	Игра в пионербол.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Нижняя прямая, верхняя прямая подачи по определенным зонам. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
60	Учебная игра. Поддача мяча через сетку.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Эстафеты. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
Баскетбол				
61	Инструктаж ПТБ. Перемещения; ловля, передача и ведение мяча на месте.	1	Инструктаж ПТБ по баскетболу. общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Перемещения; ловля, передача и ведение мяча на месте.	
62	Передачи мяча одной рукой от плеча; двумя руками над головой; в движении.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча одной рукой от плеча; двумя руками над головой; в движении. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
63	Бросок после ведения мяча.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые	

	Повороты в движении. Ловля мяча, отскочившего от щита.		упражнения. Бросок после ведения мяча. Повороты в движении. Ловля мяча, отскочившего от щита. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
64	Броски в движении после ловли мяча; в прыжке с места; штрафные броски.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Броски в движении после ловли мяча; в прыжке с места; штрафные броски.	
65	Передача мяча одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Ведение мяча с обводкой предметов.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Ведение мяча с обводкой предметов. Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Эстафеты, игровые упражнения.	
66	Передачи мяча на месте и в движении; опека игрока без мяча. Броски в прыжке после ведения мяча.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча на месте и в движении; опека игрока без мяча. Броски в прыжке после ведения мяча. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
67	Ведение и передача в движении; отвлекающие действия во время передачи; броска.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение и передача в движении; отвлекающие действия во время передачи; броска. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
68	Передача и ловля мяча одной рукой; с поворотом. Выбивание мяча после ведения; вырывание мяча.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача и ловля мяча одной рукой; с поворотом. Выбивание мяча после ведения; вырывание мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
69	Передачи мяча в движении в парах; в тройках. Перехват мяча. Борьба за мяч.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча в движении в парах; в тройках. Перехват мяча. Борьба за мяч. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
70	Передача мяча; быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом. Специальные беговые упражнения. Передача мяча; быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
Мини-футбол				

71	Инструктаж ПТБ. Передача низом на месте и в движении.	1	Инструктаж ПТБ по мини-футболу. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача низом на месте и в движении.	
72	Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.	
73	Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.	
74	Стандартные положения. Учебная игра.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стандартные положения. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
75	Встречная передача, передача дугой.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Встречная передача, передача дугой.	
76	Ведение, обводка, удары по воротам.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары по воротам.	
77	Передача в два касания на месте и в движении.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Передача в два касания на месте и в движении.	
78	Учебная игра.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.	
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики				
79	Повторный инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	Повторный инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Шишки, желуди, орехи». Игровые правила. Проведение игр.	
80	Игра «Невод».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Невод». Игровые правила. Проведение игр.	
81	Игра «Пустое место». Развитие выносливости.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Пустое место». Игровые правила. Проведение игр.	
82	Игра «Космонавты».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Космонавты». Игровые правила. Проведение игр.	
83	Игра «Мышеловка».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Мышеловка». Игровые	

			правила. Проведение игр.	
84	Игра «Кто быстрее?». Кросс 1 км	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Кто быстрее?». Игровые правила. Проведение игр.	
Подвижные игры с элементами гимнастики				
85	Игра «Конники-спортсмены».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Конники-спортсмены». Игровые правила. Проведение игр.	
86	Игра «Что изменилось».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Что изменилось». Игровые правила. Проведение игр.	
87	Игра «Посадка картофеля».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Посадка картофеля». Игровые правила. Проведение игр.	
88	Игра «Прокати быстрее мяч».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». Игровые правила. Проведение игр.	
89	Игра «Веселый обруч».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Веселый обруч». Игровые правила. Проведение игр.	
90	Игра «Хоп-стоп».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Хоп-стоп». Игровые правила. Проведение игр.	
91	Подвижные игры «Эстафеты».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Подвижные игры «Эстафеты». Игровые правила. Проведение игр.	
Легкоатлетические упражнения				
92	Повторный инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Ходьба разновидностей.	1	Повторный инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Подвижные игры. Ходьба разновидностей. Развитие выносливости.	
93	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	ОРУ в движении. Ходьба с высоким подниманием бедра (в полуприсяде; с различным положением рук). Развитие выносливости.	
94	Прыжки через препятствия. Ходьба с перешагиванием предметов.	1	ОРУ в движении. Прыжки через препятствия. Ходьба с перешагиванием 2-3-х предметов по разметке. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
95	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	ОРУ в движении. СБУ. Бег на месте с высоким подниманием бедра (на носках, на пятках, на внутренних и внешних сторонах стопы).	
96	Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 2 мин.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 2 мин. Развитие скоростных способностей.	
97	Прыжки на	1	ОРУ в движении. СУ. Прыжки на месте.	

	месте и с поворотом на 90° и 180°.		Прыжки с поворотом на 90° и 180°. Развитие координационных способностей.	
98	Прыжки в длину с места.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	
99	Прыжки в длину с шагом; с небольшого разбега.	1	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Прыжки в длину с шагом; с небольшого разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	
100	Прыжки в высоту с шага и разбега; с прямого угла.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с шага и разбега; с прямого угла. Эстафеты.	
101	Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	
102	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид деятельности учащихся	Примечание
Легкоатлетические упражнения				
1	Инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Название снарядов. Построение.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж ПТБ по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Название снарядов. Построение.	
2	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.	1	ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	ОРУ в движении. Ходьба с контролем и без контроля зрения. Подвижные игры. Развитие выносливости.	
4	Медленный бег до 3 мин. Бег в	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 мин. Бег в	

	чередовании с ходьбой до 100м.		чередовании с ходьбой до 100м. Развитие выносливости.	
5	Челночный бег (3x5). Бег на скорость 40м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x5). Бег на скорость 40м. Развитие скоростных способностей.	
6	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета). Развитие скоростных способностей.	
7	Прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед до 15м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки с ноги на ногу; с продвижением вперед до 15м. Развитие скоростно-силовых способностей.	
8	Прыжки в длину способом согнуть ноги.	1	ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину способом согнуть ноги. Развитие скоростно-силовых способностей.	
9	Ознакомление с прыжком способом перешагивания.	1	ОРУ. СУ. СБУ. Ознакомление с прыжком способом перешагивания. Развитие скоростно-силовых способностей.	
10	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	1	ОРУ с предметами в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики				
11	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Игра «Защита укрепления».	1	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Защита укрепления». Игровые правила. Проведение игры.	
12	Игра «Стрелки».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Стрелки». Игровые правила. Проведение игры.	
13	Игра «Кто дальше бросит».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Кто дальше бросит». Игровые правила. Проведение игры.	
14	Игра «Круговая охота».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Круговая охота». Игровые правила. Проведение игры.	
15	Игра «Капитаны».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Капитаны». Игровые правила. Проведение игры.	
16	Игра «Бездомный	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Бездомный заяц».	

	заяц».		Игровые правила. Проведение игры.	
17	Игра «Хитрая лиса».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Хитрая лиса». Игровые правила. Проведение игры.	
18	Игра «У медведя во бору».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «У медведя во бору». Игровые правила. Проведение игры.	
19	Игра «Али-баба».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Али-баба». Игровые правила. Проведение игры.	
Подвижные игры с элементами гимнастики				
20	Игра «Парашютисты».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Парашютисты». Игровые правила. Проведение игры.	24.10
21	Игра «Гонки мячей по кругу».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Гонки мячей по кругу». Игровые правила. Проведение игры.	25.10
22	Игра «Увертывайся от мяча».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Увертывайся от мяча». Игровые правила. Проведение игры.	28.10
23	Игра «Меткий удар».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Меткий удар». Игровые правила. Проведение игры.	31.10
24	Игра «Попади в обруч».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Попади в обруч». Игровые правила. Проведение игры.	01.11
25	Игра «Веселый обруч».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Веселый обруч». Игровые правила. Проведение игры.	02.11
26	Игра «Пробеги сквозь обруч».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Пробеги сквозь обруч». Игровые правила. Проведение игры.	07.11
27	Подвижные игры «Эстафеты».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Подвижные игры «Эстафеты». Игровые правила. Проведение игры.	08.11
Гимнастика с элементами акробатики				
28	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Комплекс УГГ.	1	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ).	11.11
29	Основные положения рук и ног, туловища с выполнением упражнений в движении.	1	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Общеразвивающие упражнения в движении. Основные положения рук и ног, туловища с выполнением упражнений в движении. Развитие гибкости.	14.11
30	Дыхательные упражнения. Упражнения для	1	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Дыхательные упражнения. Упражнения для	15.11

	формирования правильной осанки.		формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения на месте. Развитие гибкости.	
31	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.	25.11
32	Комплекс упражнений с гимнастическим и палками и флажками.	1	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Развитие гибкости. Комплекс упражнений с гимнастическими палками и флажками.	28.11
33	Комплекс упражнений с малым обручем, большим и малыми мячами.	1	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Развитие гибкости. Комплекс упражнений с малым обручем, большим и малыми мячами.	29.11
34	Комплекс упражнений со скакалками и набивными мячами.	1	Общеразвивающие упражнения со скакалками и с мячами. Комплекс упражнений со скакалками и набивными мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	02.12
35	Перекаты в группировке из положения лёжа на спине.	1	Общеразвивающие упражнения в движении. Перекаты в группировке из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей.	05.12
36	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках.	1	Общеразвивающие упражнения в движении. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	06.12
37	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способами. Развитие силовых способностей.	09.12
38	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1	Общеразвивающие упражнения в движении. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.	12.12
39	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	Общеразвивающие упражнения в движении. Пролезание сквозь гимнастические обручи. Развитие координационных способностей.	13.12
40	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	Общеразвивающие упражнения на месте. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	16.12
41	Упор на гимнастической	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Специальные	19.12

	скамейке и на гимнастическом козле.		беговые упражнения. Упор на гимнастической скамейке и на гимнастическом козле. Развитие силовых способностей.	
42	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Специальные беговые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Развитие координационных способностей.	20.12
43	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием предметов с пола.	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Специальные беговые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием предметов с пола. Развитие координационных способностей.	23.12
44	Стойка на одной ноге другая в сторону вперед; назад с различным положением рук.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Стойка на одной ноге другая в сторону вперед, назад с различным положением рук. Развитие координационных способностей.	26.12
45	Отжимание в упоре лежа.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Отжимание в упоре лежа. Развитие силовых способностей.	27.12
46	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	
47	Прыжки боком через гимнастическую скамейку.	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Прыжки боком через гимнастическую скамейку. Развитие скоростно-силовых способностей.	
48	Выполнение простых акробатических комбинаций.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Выполнение простых акробатических комбинаций. Развитие координационных способностей.	
Спортивные игры. Волейбол.				
49	Инструктаж ПТБ. Групповые тактические действия в нападении; взаимодействие игроков.	1	Инструктаж ПТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Групповые тактические действия в нападении; взаимодействие игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Эстафеты, игровые упражнения.	
50	Передачи мяча через сетку кулаком. Подачи мяча.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Передачи мяча через сетку кулаком. Подачи мяча. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
51	Передачи мяча	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на	

	через сетку в прыжке. Поддачи мяча через сетку.		месте и в движении. Передачи мяча через сетку в прыжке. Поддачи мяча через сетку. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
52	Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
53	Передачи мяча назад; в стену с продвижением. Верхняя прямая подача.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Передачи мяча назад; в стену с продвижением. Верхняя прямая подача. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
54	Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Взаимодействие игроков.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Взаимодействие игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
55	Взаимодействия игроков в тройках у сетки. Передачи мяча в прыжке.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Взаимодействия игроков в тройках у сетки. Передачи мяча в прыжке. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
56	Передачи мяча в стену. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча в стену. Передачи мяча сверху и снизу в парах и тройках в движении. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
57	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Блокирование мяча.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Блокирование мяча. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
58	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание мяча у сетки кулаком. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
59	Прием мяча, отскочившего от сетки. Поддачи на точность.		Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Прием мяча, отскочившего от сетки. Поддачи на точность. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	

60	Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения. Блокирование мяча. Передачи в движении над собой. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
Баскетбол				
61	Инструктаж ПТБ. Передача мяча в движении; нападение через центрального игрока.	1	Инструктаж ПТБ по баскетболу. общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча в движении; нападение через центрального игрока. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
62	Передача мяча. Разучивание нападения «тройкой». Техника и тактика в игре.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча. Разучивание нападения «тройкой». Техника и тактика в игре. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
63	Передача мяча. Игра с мячами.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	
64	Игры с мячами. Эстафеты.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые уп Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Эстафеты, игровые упражнения.	
65	Игры с мячами. Эстафеты.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального игрока. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
66	Игры с мячами. Игры-эстафеты.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Отвлекающие действия на получении мяча с последующим проходом. Передачи через центрального игрока. Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
67	Игры-эстафеты. Игра « Борьба за мяч»	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Накрывание мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Борьба за мяч. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
68	Передачи мяча на	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые	

	максимальной скорости, нападение двумя центрами.		упражнения. Передачи мяча на максимальной скорости, нападение двумя центрами.	
69	Ловля, передача мяча в движении и на месте. Подвижная игра» Гонка мячей».	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Добивание мяча в корзину. Передачи мяча в парах, нападения тройкой с активным заслоном. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
70	Ведение мяча. Комбинации при выполнении штрафных бросков. Совершенствование в технических приемах.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Комбинации при выполнении штрафных бросков. Совершенствование в технических приемах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
Мини-футбол				
71	Инструктаж ПТБ. Передача низом на месте и в движении.	1	Инструктаж ПТБ по мини-футболу. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача низом на месте и в движении.	
72	Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.	
73	Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.	
74	Стандартные положения. Учебная игра.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стандартные положения. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
75	Встречная передача, передача дугой.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Встречная передача, передача дугой.	
76	Ведение, обводка, удары по воротам.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары по воротам.	
77	Передача в два касания на месте и в движении.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Передача в два касания на месте и в движении.	

78	Учебная игра.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.	
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики				
79	Повторный инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Бездомный заяц».	1	Повторный инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Бездомный заяц». Игровые правила. Проведение игр.	
80	Игра «Стрелки» Преодоление препятствий..	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Стрелки». Игровые правила. Проведение игр.	
81	Игра «Кто дальше бросит».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Кто дальше бросит». Игровые правила. Проведение игр.	
82	Игра «Капитаны».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Капитаны». Игровые правила. Проведение игр.	
83	Игра «Защита укрепления».Переменный бег.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Защита укрепления». Игровые правила. Проведение игр.	
84	Игра «У медведя во бору». Кросс.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «У медведя во бору». Игровые правила. Проведение игр.	
Подвижные игры с элементами гимнастики				
85	Игра «Парашютисты»	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Парашютисты». Игровые правила. Проведение игр.	
86	Игра «Гонки мячей по кругу».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Гонки мячей по кругу». Игровые правила. Проведение игр.	
87	Игра «Увертывайся от мяча».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Увертывайся от мяча». Игровые правила. Проведение игр.	
88	Игра «Меткий удар».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Меткий удар». Игровые правила. Проведение игр.	
89	Игра «Попади в обруч».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Попади в обруч». Игровые правила. Проведение игр.	
90	Игра «Пробеги сквозь обруч».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Пробеги сквозь обруч». Игровые правила. Проведение игр.	
91	Подвижные игры «Эстафеты».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Подвижные игры «Эстафеты». Игровые правила. Проведение игр.	
Легкоатлетические упражнения				
92	Повторный инструктаж ПТБ	1	Повторный инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Влияние л/а упражнений на	

	по лёгкой атлетике. Ходьба разнообразности.		укрепление здоровья и основные системы организма. Подвижные игры. Ходьба разнообразности. Развитие выносливости.	
93	Ходьба с выполнением упражнений для рук.	1	ОРУ в движении. Разновидности ходьбы. Ходьба с выполнением упражнений для рук. Развитие выносливости.	
94	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м. Развитие выносливости. Подвижные игры.	
95	Медленный бег до 3 мин. Бег в чередовании с ходьбой до 100м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 мин. Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Развитие выносливости.	
96	Бег на скорость 40м. Челночный бег (3x5).	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на скорость 40м. Челночный бег (3x5). Развитие скоростных способностей.	
97	Бег с высокого старта. Встречная эстафета.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	
98	Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед до 20м.	1	ОРУ на месте и в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед до 20м. Развитие скоростно-силовых способностей.	
99	Прыжки в длину с места.	1	ОРУ на месте и в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	
100	Прыжки способом перешагивания.	1	ОРУ на месте и в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки способом перешагивания. Эстафеты.	
101	Метание мячей в цель и на дальность: 10-15м.	1	ОРУ с предметами в движении. СБУ. Метание мячей в цель и на дальность: 10-15м. Развитие скоростно-силовых способностей.	
102	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	1	ОРУ с предметами в движении. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 4 классов – 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид деятельности учащихся	Примечание
Легкоатлетические упражнения				
1	Инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Название снарядов. Построение.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж ПТБ по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Название снарядов. Построение.	
2	Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы. Развитие выносливости.	
3	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с. Подвижные игры. Развитие выносливости.	
4	Челночный бег (3x10). Финиширование	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10). Финиширование. Развитие скоростных способностей.	
5	Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м. Развитие скоростных способностей.	
6	Понятие эстафета (круговая). Расстояние 10-15м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 10-15м. Развитие скоростных способностей.	
7	Прыжки с ноги на ногу; в высоту способом перешагивания.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Прыжки с ноги на ногу; в высоту способом перешагивания. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	
8	Прыжки в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	
9	Метание мячей в цель и на дальность (ширина коридора 10-15м.)	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мячей в цель и на дальность (ширина коридора 10-15м.) Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	
10	Метание мяча (малого) правой, левой рукой на дальность в	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (малого) правой, левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-	

	горизонтальную и вертикальную цель.		силовых способностей. Подвижные игры.	
Подвижные игры на материале лёгкой атлетики				
11	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Игра «Пятнашки в парах (тройках)».	1	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Пятнашки в парах (тройках)». Игровые правила. Проведение игры.	
12	Игра «Подвижная цель».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Подвижная цель». Игровые правила. Проведение игры.	
13	Игра «Не давай мяч водящему».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Не давай мяч водящему». Игровые правила. Проведение игры.	
14	Игра «Воробьи вороны».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Воробьи вороны». Игровые правила. Проведение игры.	
15	Игра «Наперегонки».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Наперегонки». Игровые правила. Проведение игры.	
16	Игра «Шишки, желуди, орехи».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Шишки, желуди, орехи». Игровые правила. Проведение игры.	
17	Игра «Третий лишний».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Третий лишний». Игровые правила. Проведение игры.	
18	Игра «Круговая охота».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Круговая охота». Игровые правила. Проведение игры.	
19	Игра «У медведя во бору».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «У медведя во бору». Игровые правила. Проведение игры.	
Подвижные игры с элементами гимнастики				
20	Игра «Весёлые задачи».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. «Весёлые задачи». Игровые правила. Проведение игры.	24.10
21	Игра «Запрещенное движение».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Запрещенное движение». Игровые правила. Проведение игры.	25.10
22	Игра «Четыре стихии».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Четыре стихии». Игровые правила. Проведение игры.	28.10
23	Игра «Подвижная мишень».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Подвижная мишень». Игровые правила. Проведение игры.	31.10
24	Игра «Кого	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в	01.11

	назвали, тот ловит мяч».		движении. Игра «Кого назвали, тот ловит мяч». Игровые правила. Проведение игры.	
25	Игра «Меткий удар».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Меткий удар». Игровые правила. Проведение игры.	02.11
26	Игра «Гонки мячей по кругу».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Гонки мячей по кругу». Игровые правила. Проведение игры.	07.11
27	Подвижные игры «Эстафеты».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Подвижные игры «Эстафеты». Игровые правила. Проведение игры.	08.11
Гимнастика с элементами акробатики				
28	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Комплекс УГГ.	1	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ).	11.11
29	Основные положения рук и ног, туловища в движении, с выполнением упр. на месте и в движении.	1	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Общеразвивающие упражнения в движении. Основные положения рук и ног, туловища в движении и с выполнением упражнений на месте и в движении. Развитие гибкости.	14.11
30	Дыхательные упражнения и упражнения, формирующие правильную осанку.	1	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Дыхательные упражнения. Общеразвивающие упражнения на месте. Упражнения, формирующие правильную осанку. Развитие гибкости.	15.11
31	Комплекс упражнений с гимнастическим и палками, флажками, малым обручем, большим и малыми мячами	1	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками, малым обручем, большим и малыми мячами. Развитие координационных способностей.	25.11
32	Комплекс упражнений со скакалками.	1	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Комплекс упражнений со скакалками. Развитие скоростно-силовых способностей.	28.11
33	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.	1	Общеразвивающие упражнения со скакалкой на месте и в движении. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Развитие скоростно-силовых способностей.	29.11
34	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1	Общеразвивающие упражнения с мячами на месте и в движении. Комплекс упражнений с набивными мячами.	02.12

35	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	Комплекс утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.	05.12
36	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках.	1	Общеразвивающие упражнения на месте. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.	06.12
37	Комбинация из кувырков; «мостик» с помощью учителя.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя. Развитие координационных способностей.	09.12
38	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно.	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно. Развитие силовых способностей.	12.12
39	Перелезание через бревно; козла.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Перелезание через бревно; козла. Развитие координационных способностей.	13.12
40	Вис на рейке гимнастической стенки на время; на канате с покачиванием.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с покачиванием. Развитие силовых способностей.	16.12
41	Упражнения в висе на перекладине.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Упражнения в висе на перекладине. Развитие силовых способностей.	19.12
42	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.		Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь. Развитие силовых способностей.	20.12
43	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	23.12
44	Равновесие «Ласточка». Опорный прыжок через гимнастического	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Равновесие «Ласточка». Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие гибкости. Развитие скоростно-силовых способностей.	26.12

	козла.			
45	Наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево, с опорой на руку.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево, с опорой на руку. Развитие скоростно-силовых способностей.	27.12
46	Упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись. Развитие скоростно-силовых способностей.	
47	Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лёжа на спине с помощью учителя.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лёжа на спине с помощью учителя. Развитие гибкости.	
48	Выполнение простых акробатических комбинаций.	1	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Выполнение простых акробатических комбинаций. Развитие координационных способностей.	
Спортивные игры. Волейбол.				
49	Инструктаж ПТБ. Прием мяча. Верхняя прямая подача на точность. Взаимодействие игроков.	1	Инструктаж ПТБ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прием мяча. Верхняя прямая подача на точность. Взаимодействие игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Эстафеты, игровые упражнения.	
50	Блокирование. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Блокирование. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар.	
51	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Передачи мяча назад.	1	Общеразвивающие упражнения на месте. Специальные беговые упражнения. Прием мяча в падении. Подачи на точность. Передачи мяча назад. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
52	Верхняя прямая подача. Передачи в движении над собой. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача. Передачи в движении над собой. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
53	Прием и передачи мяча	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые	

	сверху во встречных колоннах. Блокирование мяча.		упражнения. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Блокирование мяча. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
54	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
55	Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача на точность. Отбивание у сетки кулаком.	
56	Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у сетки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
57	Передачи мяча назад. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча назад. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
58	Передачи мяча сверху и снизу. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Передачи мяча сверху и снизу. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
59	Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар.		Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
60	Блокирование одиночное. Передачи в движении. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Блокирование одиночное. Передачи в движении. Эстафеты. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
Баскетбол				
61	Инструктаж ПТБ. Ловля, передача и ведение мяча на месте. Передачи мяча одной	1	Инструктаж ПТБ по баскетболу. общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля, передача и ведение мяча на месте. Передачи мяча одной рукой (разновидности).	

	рукой.			
62	Повороты в движении. Бросок после ведения мяч; в движении после ловли; в прыжке с места.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Повороты в движении. Бросок после ведения мяч; в движении после ловли; в прыжке с места. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
63	Штрафные броски. Ведение мяча с обводкой предметов. Передача мяча одной рукой.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Штрафные броски. Ведение мяча с обводкой предметов. Передача мяча одной рукой. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
64	Ведение и передача мяча на месте и в движении; отвлекающие действия во время передачи; броска.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение и передача мяча на месте и в движении; отвлекающие действия во время передачи; броска. Выполнение заданий с использованием подвижных игр.	
65	Передача мяча; перехват; борьба за мяч. Быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча; перехват; борьба за мяч. Быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
66	Передача мяча в движении; нападение через центрального игрока; нападения «тройкой».	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача мяча в движении; нападения через центрального игрока; нападения «тройкой». Эстафеты, игровые упражнения.	
67	Быстрый прорыв. Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Быстрый прорыв. Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
68	Техника плотной защиты. Отвлекающие действия на получении мяча с последующим проходом.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Техника плотной защиты. Отвлекающие действия на получении мяча с последующим проходом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
69	Накрывание мяча при броске.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом на месте и в движении. Специальные беговые	

	Борьба за мяч. Передачи мяча на максимальной скорости.		упражнения. Накрывание мяча при броске. Борьба за мяч. Передачи мяча на максимальной скорости. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	
70	Комбинации при выполнении штрафных бросков. Добивание мяча в корзину. Учебная игра.	1	Общеразвивающие упражнения с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации при выполнении штрафных бросков. Добивание мяча в корзину. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
		1	Мини-футбол	
71	Инструктаж ПТБ. Передача низом на месте и в движении.	1	Инструктаж ПТБ по мини-футболу. общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. Передача низом на месте и в движении.	
72	Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.	
73	Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом в движении. Специальные беговые упражнения. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.	
74	Стандартные положения. Учебная игра.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стандартные положения. Учебная игра. Игра по упрощенным правилам.	
75	Встречная передача, передача дугой.		Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Встречная передача, передача дугой.	
76	Ведение, обводка, удары по воротам.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Ведение, обводка, удары по воротам.	
77	Передача в два касания на месте и в движении.	1	Общеразвивающие упражнения с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Передача в два касания на месте и в движении.	
78	Учебная игра.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.	
			Подвижные игры на материале лёгкой атлетики	
79	Повторный инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра	1	Повторный инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Комплекс общеразвивающих упражнений в	

	«Подвижная цель».		движении. Игра «Подвижная цель». Игровые правила. Проведение игр.	
80	Игра «Не давай мяч водящему».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Не давай мяч водящему». Игровые правила. Проведение игр.	
81	Игра «Круговая охота».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Круговая охота». Игровые правила. Проведение игр.	
82	Игра «Воробьи вороны».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Воробьи вороны». Игровые правила. Проведение игр.	
83	Игра «Наперегонки».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Наперегонки». Игровые правила. Проведение игр.	
84	Игра «Третий лишний».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Третий лишний». Игровые правила. Проведение игр.	
Подвижные игры с элементами гимнастики				
85	Игра «Весёлые задачи».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Весёлые задачи». Игровые правила. Проведение игр.	
86	Игра «Запрещенное движение».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Запрещенное движение». Игровые правила. Проведение игр.	
87	Игра «Четыре стихии».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Четыре стихии». Игровые правила. Проведение игр.	
88	Игра «Подвижная мишень».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Подвижная мишень». Игровые правила. Проведение игр.	
89	Игра «Кого назвали, тот ловит мяч».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Кого назвали, тот ловит мяч». Игровые правила. Проведение игр.	
90	Игра «Гонки мячей по кругу».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Игра «Гонки мячей по кругу». Игровые правила. Проведение игр.	
91	Подвижные игры «Эстафеты».	1	Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Подвижные игры «Эстафеты». Игровые правила. Проведение игр.	
Легкоатлетические упражнения				
92	Повторный инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Ходьба разновидности.	1	Повторный инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Подвижные игры. Ходьба разновидности. Развитие выносливости.	
93	Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы. Развитие выносливости.	

94	Низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Понятие низкий старт. Стартовое ускорение. Бег на короткие дистанции: 30м; 60м. Подвижные игры. Развитие выносливости.	
95	Челночный бег (3x10). Финиширование.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10). Финиширование. Развитие скоростных способностей.	
96	Бег на 100м. Бег с преодолением препятствий.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег на 100м. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных способностей.	
97	Эстафета (круговая): 10-15м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафета (круговая): 10-15м. Развитие скоростных способностей.	
98	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Комплекс упражнений на скакалках.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Комплекс упражнений на скакалках. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	
99	Прыжки в длину с разбега (внимание на технику прыжка).	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега (внимание на технику прыжка). Развитие скоростно-силовых способностей.	
100	Метание мячей в цель.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание мячей в цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	
101	Метание мячей на дальность.	1	ОРУ. СБУ. Метание мячей на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	
102	Метание мяча (малого) правой, левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча (малого) правой, левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры.	

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Технические средства обучения.

2.Магнитофон.

Учебно-практическое оборудование.

Гимнастическая стенка.

Гимнастические снаряды: козел, маты.
Мячи: баскетбольные, волейбольные.
Обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки.
Штанга.
Гантели.
Ракетки для тенниса и бадминтона.

Информационно-образовательные ресурсы.

Интернет-источники.
Электронные учебные издания по основным разделам курса физическая культура.
Дидактический материал по темам.

Список учебно-методической литературы.

В.М.Мозговой «Уроки физической культуры». М., Просвещение, 2009г.

2. М.Н.Перова Методика преподавания физической культуры в коррекционной школе, М., ВЛАДОС, 20017 г.

4.В.М. Качашкин Физическое воспитание в начальной школе, М., Просвещение, 1978 г.

5.Г.И. Погадаев Использование игр на уроках физической культуры, М., Просвещение, 2003 г.

6.В.В. Воронкова Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений 8 вида: Сб.1.-М., ВЛАДОС, 2014 г.