

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ №1»**

«УТВЕРЖДЕНА»

Директор

ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №1»

_____/И.Ю.Гайтукаева /

Приказ № ____ от « ____ » августа 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1ДОП.-4 КЛАССОВ
2024 -2025 учебный год
Учитель:**

РАССМОТРЕНА

на заседании школьного
методического объединения (комиссии)
учителей начальных классов
Руководитель МО

_____/_____
Протокол №1 от « ____ » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора

_____/ Г.Н.Штодина /

« ____ » августа 2024г.

Волгоград 2024

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- АООП ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №1»;
- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, коррекционных курсов, факультативов ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №1»;
- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации;
- учебным планом на текущий учебный год

Цели и задачи учебного предмета.

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

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 обучающегося 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.

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих корригирующих подвижных игр и упражнений, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; работы в парах, которая помогает обучающимся получить опыт взаимодействия с другими обучающимися;

-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

-использование на уроке адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий, отвечающих особым потребностям и возможностям обучающихся с умственной отсталостью;

-организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках урочной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

На изучение предмета ««Адаптивная физическая культура»» отводится

Классы	Кол-во учебных недель в году	Кол-во часов в неделю	Всего
1 дополнительный	33	3	99
1	33	3	99
2	34	3	102
3	34	3	102
4	34	3	102

Формой промежуточной (годовой) аттестации.

Промежуточная (годовая) аттестация по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся проводится в соответствии с учебным планом ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №1» и Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Класс	Форма промежуточной (годовой) аттестации
1 дополнительный	Зачет
1	Зачет
2	Зачет
3	Зачет
4	Зачет

II. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

АООП (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Достаточный уровень предлагается для возможного усвоения содержания образования в соответствии с психофизиологическими способностями обучающегося.

Минимальный уровень	Достаточный уровень:
- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; - представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	физической культуры; - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки; - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - знание спортивных традиций своего народа и других народов; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; - знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника; - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	--

III. Контрольно-оценочные материалы

1 дополнительный класс

Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>Бег 30м (сек)</i>	6,8	8,0	8,8	7,0	8,2	9,0
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	120	105	90	115	100	85
<i>Наклон вперед из положения сед, ноги вперед (см)</i>	2	1	-2	3	1	0

1 класс

Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>Бег 30м (сек)</i>	6,0	7,8	8,6	6,2	7,9	8,9
<i>Челночный бег 3x10м (сек)</i>	10,4	10,8	11,8	10,8	11,6	12,7
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	145	115	100	140	110	90
<i>Наклон вперед из положения сед, ноги вперед (см)</i>	4	2	-1	5	3	0

2 класс

Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>Бег 30м (с)</i>	6,0	7,0	7,3	6,3	7,4	7,6
<i>Челночный бег 3x10м (с)</i>	10	10,4	11,5	10,2	10,7	11
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	150	125	110	135	115	100
<i>Метание т/м (м)</i>	15	12	10	12	10	8
<i>Наклон вперед из положения сед, ноги вперед (см)</i>	5	3	0	7	5	1

3 класс

Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>Бег 30м (с)</i>	5,4	6,7	6,8	5,7	6,9	7,2
<i>Челночный бег 3x10м (с)</i>	9,6	9,8	10,4	10	10,2	10,6
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	160	130	110	145	125	110
<i>Метание т/м (м)</i>	18	15	12	14	12	10
<i>Наклон вперед из положения сед, ноги вперед (см)</i>	6	4	1	8	6	2

4 класс

Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>Бег 30м (с)</i>	5,1	6,4	6,6	5,5	6,7	7,0
<i>Челночный</i>	9,2	9,6	10,2	9,5	9,9	10,3

<i>бег 3х10м (с)</i>						
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	170	140	120	155	120	105
<i>Метание т/м (м)</i>	21	18	15	16	14	12
<i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)</i>	7	4	2	8	6	2

IV. Учебно - методическое и материально – техническое обеспечение рабочей программы.

1. Для реализации цели и задач обучения физической культурой используется УМК по физической культуры:

1.	В. Баршай, М. //Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: изд – во «Феникс», 2001. – 256с. серия мир вашего ребёнка).
2.	Болонов, Г. П. // Физическое воспитание в системе коррекционно – развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. — М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160с
3.	Мозговой, В. М. // Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида. – М.: Просвещение, 2009. – 256с.
4.	Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии. / Под ред. Шапковой Л. В.—СПб, «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2002, – 160с.
5.	Черник, Е. С. // Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. — М.: Учебная литература, 1997.—320с.

2. Информационно – коммуникационные средства.

1.	Официальный сайт Министерства образования и науки РФ: http://mon.gov.ru
2.	Федеральный институт педагогических измерений: http://www.fipi.ru
3.	Сайт Федеральных государственных образовательных стандартов: http://standart.edu.ru
4.	Российское образование. Федеральный портал: http://www.edu.ru
5.	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа: http://festival.lseptember.ru/articles/576894
6.	Учительский портал. – Режим доступа: http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511
7.	К уроку.ru. – Режим доступа: http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958 Сеть твор-

	ческих учителей. – Режим доступа: http://www.itn.ru/communities.aspx
8.	Pedsovet.Su. – Режим доступа: http://pedsovet.su
9.	Ргошколу.Ru. – Режим доступа: http://www.proshkolu.ru
10.	Педсовет.org. – Режим доступа: http://pedsovet.org

3. Образовательные программы и проекты.

1.	https://fgosreestr.ru/
2.	https://multiurok.ru/files/rabochaia-programma-po-fizkulture-dlia-8-vida.html
3.	https://pedportal.net/nachalnye-klassy/fizkultura/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-1-4-klassov-specialnoy-korrekcionnoy-shkoly-viii-vida-pod-redakciey-i-m-bgazhnokovoy-984428
4.	http://ciur.ru/izh/s92_izh/DocLib1/%D0%90%D0%9E%D0%9E%D0%9F%2092%2020152016%20%D1%83%D1%87.%D0%B3%D0%BE%D0%B4.pdf
5.	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizkulture-8-vida-1-4-klass-5463850.html
6.	http://www.s_borcs.tog.edu54.ru/DswMedia/rabprogrfizk1 – 4kl8vid.pdf
7.	http://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/rabochaia – proghramma – po – fizichieskoi – kul – turie – dlia – 4 – klassa – po – fgos – dlia – shkol – viii – vida

4. Технические средства обучения.

1.	Музыкальный центр
2.	Аудиозаписи
3.	CD диски
4.	USB – носитель
5.	Ноутбук

5. Учебно – практическое оборудование.

В соответствии с требованиями ФГОС уровень материально – технического обеспечения образовательного процесса (из расчета необходимого перечня для сопровождения основных общеобразовательных программ) оптимальный. В школе созданы условия для занятий физической культурой и спортом. Для проведения уроков физической культуры организации физкультурно – оздоровительных мероприятий и работы спортивных секций школа располагает спортивным залом, открытыми спортивными площадками (футбольной, стадионом для занятий легкой

атлетикой). Данные объекты используются в соответствии с утвержденным расписанием занятий и графиком работы спортивных секций.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его обеспечена прочная установка снарядов.

1.	Шведские стенки
2.	Гимнастические скамейки
3.	Мячи: теннисные, малые (мягкие), массажные, футбольные, волейбольные, баскетбольные, медболы, фитболы.
4.	Палка гимнастическая (на каждого ученика)
5.	Скакалки
6.	Гимнастические маты
7.	Гимнастические коврики
8.	Кегли
9.	Обручи
10.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
11.	Лыжи на мягких креплениях
12.	Рулетка измерительная
13.	Сетка для переноса и хранения мячей
14.	Аптечка
15.	Стол для игры в настольный теннис
16.	Сетка и ракетки для игры в настольный теннис
17.	Шашки (с доской)
18.	Дартс
19.	Бадминтон
20.	Тумба для измерения гибкости
21.	Манжеты-утяжелители
22.	Дорожка-разметка для прыжков в длину с места
23.	Степ-платформы
24.	Фишки
25.	Барьеры

Календарно - тематическое планирование
1 дополнительный класс

№ урока	Дата		Тема урока	К-во часов	Характеристика деятельности обучающихся.
	план.	факт.			
1.			Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	Сообщение теоретических сведений. Гигиенические требования к одежде и обуви. Ходьба и бег – основные движения человека. Строевые упражнения и понятия: колонна, шеренга, коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Предварительный контроль физической подготовленности. Беседа. Разучивание. Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.
2.			Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Построение в колонну. Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (темп умеренный). Бег в колонне за учителем. Повторение. Построение в шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.
3.			Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный). Повторение. Построение в колонну и шеренгу. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.
4.			Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррек-	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для

			ционная игра «Самолеты».		развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Ходьба и бег в различных направлениях. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты». Повторение. Построение в колонну и шеренгу. Бег в колонне по одному в заданном направлении (темп умеренный).
5.			Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».
6.			Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам. Повторение. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Самолеты».
7.			Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Разучивание. Ходьба с сохранением правильной осанки. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей». Повторение. Ходьба на носках, на пятках, с различным положением рук. Чередование бега и ходьбы.
8.			Непрерывный бег в среднем темпе.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для

					развития тактильно-кинестетической способности рук. Разучивание. Непрерывный бег в среднем темпе. Повторение. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба по носкам, на пятках, с различным положением рук. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».
9.			Непрерывный бег в среднем темпе. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Разучивание. Ходьба с высоким подниманием бедра. Повторение. Непрерывный бег в среднем темпе Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Погрузка овощей».
10.			Непрерывный бег в среднем темпе. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень». Повторение. Ходьба с высоким подниманием бедра. Непрерывный бег в среднем темпе.
11.			Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень».
12.			Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, Координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Разучивание. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево.

					Повторение. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед. Ходьба приставным шагом правое, левое плечо вперед. Комплекс ОРУ в кругу. Коррекционная игра «Горячий камень».
13.			Прыжки на двух ногах. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Разучивание. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод». Повторение. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево.
14.			Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Разучивание. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Повторение. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».
15.			Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Разучивание. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук. Повторение. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Бег на носках. Комплекс ОРУ с флажками. Коррекционная игра «Невод».
16.			Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Разучивание. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра

					«Мишка на льдине». Повторение. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние. Ходьба в сочетании с движениями рук.
17.			Ходьба перекатом с пятки на носок.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Разучивание. Ходьба перекатом с пятки на носок. Повторение. Прыжки через предметы толчком двумя ногами. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
18.			Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Разучивание. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов. Повторение. Ходьба перекатом с пятки на носок. Комплекс ОРУ с набивными мешочками. Коррекционная игра «Мишка на льдине».
19.			Ходьба в полуприсед. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти Разучивание. Ходьба в полуприсед. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени. Повторение. Запрыгивание и спрыгивание с низких, устойчивых предметов.
20.			Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой.

					Повторение. Ходьба в полуприседе. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус». Бег с захлестом голени.
21.			Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх. Повторение. Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой. Комплекс ОРУ с веревочками. Коррекционная игра «Море, берег, парус» Бег.
22.			Метание с места в горизонтальную цель. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. Ходьба с движениями рук: в стороны, назад, вперед, вверх.
23.			Метание с места в горизонтальную цель. Ходьба змейкой.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Ходьба змейкой. Повторение. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель увеличивая расстояние до цели. Комплекс ОРУ в парах. Коррекционная игра «Карлики-Великаны».
24.			Метание с места в вертикальную цель. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.

			набивного мешочка сверху ведущей рукой.		Разучивание. Захват мяча, движение руки, туловища при метании. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой. Повторение. Комплекс ОРУ в парах. Игра «Совушка-сова». Коррекционная игра «Карлики-Великаны». Ходьба змейкой.
25.			Метание с места в вертикальную цель. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Разучивание. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой. Повторение. Метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой.
26.			Метание мяча из седа из-за головы двумя руками.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Разучивание. Метание мяча из приседа из-за головы двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Ходьба и бег змейкой.
27.			Метание мяча из седа из-за головы. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча изи.п. стоя двумя руками.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Разучивание. Ходьба и бег по ориентирам. Метание мяча изи.п. стоя двумя руками. Повторение. Метание мяча из седа из-за головы двумя руками. Комплекс ОРУ с кубиками. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
28.			Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Основы знаний: Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Беседа. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Повторение. Ходьба и бег по ориентирам, змейкой. Метание мяча изи.п. стоя двумя руками.

29.			Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».
30.			Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Разучивание. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки.
31.			Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Разучивание. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса». Повторение. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы.
32.			Ползание по прямой на четвереньках.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Разучивание. Ползание по прямой на четвереньках. Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».
33.			Ползание по прямой на четвереньках. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Разучивание. Ползание по прямой на четвереньках

					Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса».
34.			Ползание по прямой на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Разучивание. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка». Повторение. Ползание по прямой на четвереньках.
35.			Прыжки в длину на двух ногах.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Разучивание. Правильная постановка рук и ног при прыжке. Прыжки в длину на двух ногах. Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка».
36.			Прыжки в длину на двух ногах.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Разучивание. Прыжки в длину на двух ногах. Повторение. Правильная постановка рук и ног при прыжке. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Мышеловка».
37.			Прыжки в длину на двух ногах.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности. Разучивание. Прыжки в длину на двух ногах. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам». Повторение. Правильная постановка рук и ног при прыжке. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.
38.			Упражнения в равновесии. Ходьба по веревке, руки в стороны.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие координационных и силовых способностей. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Ходьба по веревке, руки в стороны. Повторение. Правильная постановка рук и ног при прыжке.

					Прыжки в длину на двух ногах. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам».
39.			Упражнения в равновесии. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «По местам» Ходьба по веревке, руки в стороны.
40.			Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой дорожке руки в стороны.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Ходьба по узкой дорожке руки в стороны.Коррекционная игра «Найди себе пару». Повторение. Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.
41.			Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой дорожке перешагивая предметы.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Ходьба по узкой дорожке перешагивая предметы. Повторение. Ходьба по узкой дорожке руки в стороны.Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару».
42.			Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой дорожке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Ходьба по узкой дорожке приставным шагом правое, левое плечо вперед. Повторение. Ходьба по узкой дорожке перешагивая предметы. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой. Коррекционная игра «Найди себе пару».
43.			Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой дорожке с мешочком на голове.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Разучивание. Ходьба по узкой дорожке с мешочком на голове.

					Коррекционная игра «Передай кубик». Повторение. Ходьба по узкой дорожке приставным шагом правое, левое плечо вперед.
44.			Ползание по гимнастическому коврику одноименное (правые рука и нога).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Разучивание. Ползание по гимнастическому коврику одноименное (левые рука и нога). Повторение. Ходьба по узкой дорожке с мешочком на голове. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик».
45.			Ползание по гимнастическому коврику одноименное (левые рука и нога).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Разучивание. Ползание по гимнастическому коврику одноименное (левые рука и нога). Повторение. Ползание по гимнастическому коврику одноименное (левые рука и нога). Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Коррекционная игра «Передай кубик».
46.			Ползание по гимнастическому коврику разноименное (руками).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Разучивание. Ползание по гимнастическому коврику разноименное (руками). Повторение. Ползание по гимнастическому коврику одноименное (левые рука и нога).
47.			Ползание по гимнастическому коврику разноименное (руками и ногами).	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Разучивание. Ползание по гимнастическому коврику разноименное (руками и ногами). Повторение. Ползание по гимнастическому коврику разноименное (руками). Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему».

48.			Ползание по гимнастическому коврику.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук. Разучивание. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Повторение. Ползание по гимнастическому коврику одноименное и разноименное. Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Мяч водящему».
49.			Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».	1	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу». Повторение. Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.
50.			Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра «Паровозик».	1	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Разучивание. Коррекционная игра «Паровозик». Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки».
51.			Подвижные игры с бегом. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик».	1	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Коррекционная игра «Паровозик».
52.			Подвижные игры с прыжками. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву».	1	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Разучивание. Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву». Повторение. Коррекционная игра «Паровозик».
53.			Подвижные игры с прыжками.	1	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная

			Коррекционная игра «Перебежки в парах».		игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Разучивание. Коррекционная игра «Перебежки в парах». Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву».
54.			«Школа мяча». Броски мяча об пол и ловля двумя руками.	1	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Разучивание. Броски мяча об пол и ловля двумя руками. Повторение. Комплекс ОРУ с большими мячами Игра «Волк во рву». Коррекционная игра «Перебежки в парах».
55.			«Школа мяча». Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений. Разучивание. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Повторение. Коррекционная игра «Перебежки в парах». Броски мяча об пол и ловля двумя руками.
56.			«Школа мяча». Коррекционная игра «Части тела».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Коррекционная игра «Части тела». Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы». Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.
57.			«Школа мяча». Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Повторение. Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».

					Коррекционная игра «Части тела».
58.			«Школа мяча». Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка». Повторение. Коррекционная игра «Части тела». Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.
59.			«Школа мяча». Коррекционная игра «Что пропало?»	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Коррекционная игра «Что пропало?». Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу. Игра «Перестрелка».
60.			«Школа мяча». Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Повторение. Комплекс ОРУ со средними мячами. Коррекционная игра «Что пропало?». Игра «Перестрелка».
61.			«Школа мяча». Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки». Повторение. Коррекционная игра «Что пропало?» Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
62.			«Школа мяча». Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.

					Разучивание. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Повторение. Сюжетные ОРУ. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Игра «Попрыгушки».
63.			«Школа мяча». Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой.	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Разучивание. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Повторение. Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики». Игра «Попрыгушки».
64.			«Школа мяча». Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Разучивание. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку». Повторение. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».
65.			«Школа мяча». Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Разучивание. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Повторение. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку».
66.			«Школа мяча» Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку». (Повторение).	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Повторение. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».

67.			«Школа мяча». Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки». Повторение. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».
68.			«Школа мяча». Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Игра «Филин и пташки».
69.			«Школа мяча». Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками.	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол поочередно правой и левой руками. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки».
70.			«Школа мяча». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Платочек».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Игра «Платочек». Повторение. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди».
71.			«Школа мяча». Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».

					Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.
72.			«Школа мяча». Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед.	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Повторение. Комплекс ОРУ с набивными мячами. Удары мяча об пол в движении приставным шагом правое плечо вперед, левое плечо вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов».
73.			«Школа мяча». Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Повторение. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов».
74.			«Школа мяча». Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. Разучивание. Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками.
75.			«Школа мяча» Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».	1	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме. Разучивание. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Повторение. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Игра «Ловишки-хвостики».

76.			Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой.	1	Элементарные сведения о гимнастических предметах. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня. Разучивание. Комплекс ОРУ со скакалками. Ходьба по кругу и змейкой. Повторение. Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». Игра «Ловишки-хвостики».
77.			Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Светофор».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Светофор». Повторение. Комплекс ОРУ со скакалками.
78.			Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Повторение. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Светофор».
79.			Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Повторение. Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Коррекционная игра «Светофор».
80.			Корригирующие упражнения	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция

			для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови».		двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови». Повторение. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.
81.			Корригирующие упражнения для расслабления мышц.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Повторение. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Комплекс ОРУ с обручами Коррекционная игра «Лови-не лови».
82.			Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Разучивание. Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Повторение. Корригирующие упражнения для расслабления мышц. Коррекционная игра «Лови-не лови».
83.			Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра «Лохматый пес».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Ползание под дугами на четвереньках. Коррекционная игра «Лохматый пес». Повторение. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Дыхательные упражнения.
84.			Ползание под дугами правым, левым боком.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие ритмической способности, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к

					звук подражанию. Разучивание. Ползание под дугами правым, левым боком. Повторение. Ползание под дугами на четвереньках. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение. Коррекционная игра «Лохматый пес».
85.			Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие согласованности движений Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски. Повторение. Ползание под дугами правым, левым боком. Коррекционная игра «Лохматый пес».
86.			Ходьба по узкой дорожке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробьи».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, согласованности движений. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Ходьба по узкой дорожке с высоким подниманием бедра с помощью. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски.
87.			Ходьба по узкой дорожке с поворотом на 360 с помощью.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Ходьба по узкой дорожке с поворотом на 360 с помощью. Повторение. Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Кот и воробьи». Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью.
88.			Комплекс ОРУ без предметов.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие динамического равновесия, Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Комплекс ОРУ без предметов. Повторение. Коррекционная игра «Кот и воробьи» Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью.
89.			Медленный бег. Коррекционная	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей

			игра «Бабочки».		выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Медленный бег. Коррекционная игра «Бабочки». Повторение. Комплекс ОРУ без предметов.
90.			Медленный бег. Комплекс ОРУ без предметов.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Медленный бег. Повторение. Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки».
91.			Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки». Повторение. Медленный бег.
92.			Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Бег и ходьба в чередовании по самочувствию. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Повторение. Комплекс ОРУ в движении.
93.			Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Повторение. Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании
94.			Промежуточная (годовая) аттестация. Зачет.	1	
95.			Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Комплекс ОРУ с хлопками.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве. Разучивание. Комплекс ОРУ с хлопками. Повторение. Коррекционная игра «Бездомный заяц» Бег и ходьба в чередовании.

96.			Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Повторение. Комплекс ОРУ с хлопками.
97.			Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!». Повторение. Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. Комплекс ОРУ с хлопками. Коррекционная игра «Медведь и пчелы».
98.			Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах. Повторение. Коррекционная игра «Медведь и пчелы». Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!».
99.			Метание мяча с места на дальность ведущей рукой снизу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».	1	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Разучивание. Метание мяча с места на дальность ведущей рукой снизу. Коррекционная игра «Мышка и огуречики». Повторение. Комплекс ОРУ в кругу. Бег на короткую дистанцию в парах.

Календарно – тематическое планирование
1 класс

№ п/п	Дата проведения урока (план.)	Дата проведения урока (факт.)	Тема урока	Количе- ство часов	Характеристика деятельности учащихся
1			Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Учить слушать и выполнять команды.
2			Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.
3			Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра.	1	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
4			Развитие скоростных качеств. Бег с чередованием с ходьбой.	1	ОРУ. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки – мышки». Игра «Вызов».
5			Развитие скоростно – силовых качеств. Бег с преодолением препятствий.	1	ОРУ. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Игра «С кочки на кочку». Игра «Два Мороза».
6			Развитие скоростно – силовых качеств. Бег по размеченным участкам дорожки.	1	ОРУ. Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Игра «У ребят порядок строгий».
7			Челночный бег. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	ОРУ. Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.

					Игра «Ястреб и утка».
8			Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1	ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?». Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
9			Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену. Правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки – желуди – орехи».
10			Развитие скоростно – силовых качеств. Броски большого мяча ТБ.	1	ОРУ. Знакомство с броском большого мяча из – за головы двумя руками. Освоение правил выполнения. Игра «Воробьи и вороны».
11			Развитие скоростно – силовых качеств. Эстафеты.	1	ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Бег с ускорением. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Игра «Быстро в круг».
12			Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин.	1	ОРУ. Развитие выносливости, умения распределять силы. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Подвижная игра «Невод».
13			Развитие координации. Эстафеты с мячами.	1	ОРУ. Продемонстрировать полученные навыки. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности Игра «Бросай поймай».
14			Развитие прыжковых качеств.	1	ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Игра «Мышеловка». Эстафеты.
15			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Разучивание игры «Ж своим флажкам».
16			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Разучивание игры «Пятнашки».
17			Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Разучивание игры «Прыгающие

					воробушки».
18			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1	Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Игра «Точный расчет».
19			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1	Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Игра «Точный расчет».
20			Упражнения на развитие внимания.	1	Подвижная игра «Охотники и утки». Моделировать игровые ситуации.
21			Упражнения на ловкость и координацию.	1	Подвижная игра «Удочка». Подвижная игра «Круговая охота». Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
22			Ведение и передача баскетбольного мяча.	1	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Подвижная игра «Круговая охота».
23			Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подвижная игра «Передал – садись».
24			Подвижные игры с волейбольным мячом.	1	Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Подвижная игра «Передал – садись».
25			Подвижные игры с волейбольным мячом.	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».
26			Развитие ловкости, координации. Внимание, на старт.	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Игра «Капитаны»
27			Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».
28			Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	1	Слушать и пересказывать тексты по истории физической культуры. Приводить примеры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Подвижная

					игра «Горелки».
29			Строевые команды. Построения и перестроения.	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.
30			Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».
31			Техника кувырка вперед в упор присев.	1	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Подвижная игра «Тройка».
32			Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
33			Техника выполнения стойки на лопатках.	1	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Игра «Через холодный ручей».
34			Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание). Правила предупреждения травматизма.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Подвижная игра «Петрушка на скамейке».
35			Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	1	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Подвижная игра «Пройди бесшумно»
36			Передвижения по гимнастической стенке.	1	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

			ке. Техника безопасности.		упражнений на гимнастической стенке. Игра «Конники – спортсмены».
37			Лазание по гимнастической скамейке.	1	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».
38			Перелезание через гимнастическую скамейку	1	Освоить технику перелезания через гимнастическую скамейку. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания. Игра «Не урони мешочек»
39			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1	Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. Подвижная игра «Посадка картофеля».
40			Акробатические комбинации.	1	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Игра «Парашютисты».
41			ОРУ с гимнастической палкой.	1	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Подвижная игра «Охотники и утки».
42			Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом».
43			Развитие силовых качеств.	1	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики».
44			Гимнастика с основами акробатики.	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости. «У медведя во бору», «Через холодный ручей».

45			Гимнастика с основами акробатики	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. «Бой петухов». «Пройди бесшумно».
46			Гимнастика с основами акробатики	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр. «Салки – догонялки», «Змейка»
47			Развитие координационных способностей.	1	Эстафета «Веселые старты. Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».
48			Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	1	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. Игра «Слушай сигнал».
49			Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. (разучивание игры «К своим флажкам»).
50			Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Пятнашки». Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
51			Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Прыгающие воробушки». Осваивать технику прыжковых упражнений.
52			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Кто дальше бросит», «Метко в цель».
53			Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность.	1	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Точный расчет». Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков.
54			«Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.
55			«Упражнения на ловкость и координа-	1	Различать упражнения по воздействию на развитие физических

			цию». Подвижная игра «Удочка».		качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.
56			Баскетбол. Стойка баскетболиста.	1	Освоить двигательные действия баскетболиста: стойку и специальные передвижения без мяча. Специальные передвижения без мяча». Подвижная игра «Передал – садись». Проявлять быстроту и ловкость.
57			Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Удочка»	1	Освоить ведение и передачу баскетбольного мяча. Развивать физические качества.
58			Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись».	1	Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
59			Волейбол. Стойка волейболиста. Подвижная игра «Лошадки».	1	Освоить двигательные действия волейболиста: стойка.
60			Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами.	1	Освоить упражнения с волейбольными мячами. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке. Подвижная игра «Лошадки».
61			Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай – поймай».	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время подвижных игр. Развивать физические качества. «Выстрел в небо».
62			Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота». Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.
63			Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	1	Освоить ведение и остановку футбольного мяча. Выявлять ошибки при выполнении упражнений.
64			Урок – игра. Правила игры в футбол.	1	Освоить правила игры в футбол. Организовывать и проводить соревнования по футболу среди одноклассников.
65			Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота».	1	Развивать физические качества. Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.
66			Спортивный марафон «Внимание, на	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных

			старт».		конкурсов. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
67			Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Не попади в болото».	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси. Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».
68			Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	Освоить прыжки со скакалкой. Проявлять качества силы, координации, выносливости.
69			Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	Соблюдать правила техники безопасности при работе со скакалкой. Освоить игры с использованием скакалки.
70			Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх.	1	Освоить бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх из положения стоя, ноги на ширине плеч. Подвижная игра Заяц без 06.03дома».
71			Короткая дистанция. Бег на скорость.	1	Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию. Подвижная игра «Ловля парами».
72			ТБ во время прыжка в длину. Бег на 30 метров.	1	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Ловишка». Осваивать технику прыжков различными способами. Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
73			Бег на 60 метров.	1	
74			Прыжки в длину с места.	1	Прыжки в длину с места.
75			Прыжки в длину с места.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
76			Бег 30 и 60 метров.	1	Специально – беговые упражнения.
77			Бег. Метание на дальность. Бег 30 и 60 метров.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении при метании мячом Метание на дальность.
78			Прыжки со скакалкой. Подвижная игра	1	Выполнение прыжков через скакалку. Проведение подвижных игр «Кот и мыши», «Невод». ТБ при прыжках.

79			Игры с использованием скакалки.	1	Выполнение прыжков через скакалку. Проведение подвижных игр «Кот и мыши», «Невод». ТБ при прыжках.
80			Развитие скоростных качеств. Челночный бег.	1	Соблюдать технику безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Умение держать эстафетную палочку.
81			Правила передачи эстафетной палочки.	1	Передача эстафетной палочки. Бег с палочкой.
82			Эстафета 4*4 с эстафетной палочкой.	1	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Бег с палочкой.
83			Кроссовая подготовка.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
84			Развитие координации. Эстафеты с мячами.	1	Объяснять пользу подвижных игр. Игра «Бросай поймай». Игра «Третий лишний».
85			ОРУ. Развитие выносливости.	1	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Игра «Воробьи и вороны». Игра «Пятнашки». Игра «Третий лишний». Эстафеты.
86			Эстафеты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.	1	Игра «Воробьи и вороны». Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
87			Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Игра «Воробьи и вороны». Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
88			ОРУ. Развитие выносливости.	1	Игра «Воробьи и вороны». Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
89			Эстафеты. Развитие скоростно – силовых качеств.	1	Освоить технику выполнения высокого старта. Продемонстрировать скоростно – силовые способности.
90			Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
91			Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые	1	Развивать физические качества.

			ребята».		
92			Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия.	1	Продemonстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива. Освоить технику выполнения прыжков через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия.
93			Промежуточная (годовая) аттестация. Зачет.	1	Бег 30м; челночный бег 3х10м; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения сед, ноги вперед.
94			Подвижные игры	1	ОРУ со скакалкой. Проведение подвижных игр «Кот и мыши», «Невод».
95			Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «Заяц без дома».	1	Развивать физические качества.
96			Развитие общей выносливости.	1	Игра «Охотники и утки», Игра «Воробьи и вороны». Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
97			ОРУ. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	Игра «Воробьи и вороны». Игра «Пятнашки». Игра «Третий лишний». Эстафеты.
98			Развитие внимания. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Освоить упражнения на внимание. Проявлять координацию при выполнении упражнений.
99			«Мы спортивные ребята».	1	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Календарно – тематическое планирование
2 класс

№ п/п	Дата проведения урока (план.)	Дата проведе- ния урока (факт.)	Тема урока	Коли- чество часов	Характеристика деятельности учащихся
1			Вводный урок. Т.Б. на уроках физической культуры. Повторение строевых упражнений	1	Построение в шеренгу, колонну, развитие навыков, расчет на 1 – 2 формирование установки на безопасный здоровый образ жизни. (повороты, расчеты по порядку, на первый – второй). Развитие двигательных качеств в п./и.
2			Закрепление строевых упражнений (повороты налево, право, кругом).	1	Построение в шеренгу, колонну, соблюдать правила игры, развитие навыков сотрудничества, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, Разучивание игр «Кочка, дорожка, копна». "У медведя во бору".
3			Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах.	1	Показать презентацию об истории возникновения упражнений, показать движения первобытных людей, показать современные виды соревнований Т/с Что такое физкультура?
4			Обучение высокому старту. Бег с ускорением.	1	Научиться выполнять высокий старт. Развитие быстроты, внимания. Разучивание игр "День и ночь", "Совушка".
5			Закрепление высокого старта. Бег с ускорением.	1	Научиться выполнять высокий старт, прыжок в длину с места Развитие быстроты, внимания Обучение прыжку в длину с места.
6			Закрепление навыка прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости	1	Развитие скоростных качеств, внимания, координации движений, развитие навыков сотрудничества в игре. п/и "Волк во рву", "Прыжки по полоскам".
7			Закрепление и навыков бега, прыжков.	1	Закрепление навыков бега и прыжков в играх. Показать презентацию о системах организма. п/и "Бездомный заяц", "Зайцы в огороде". Т/С Твой организм.
8			Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров.	1	Усвоение основных понятий: дыхание, дети объясняют, как нужно дышать при беге, при выполнении упражнений. Усваивают правила построения, в метании. Соблюдают ТБ. Метание теннисного мяча на дальность – обучение. Т/с как правильно дышать?
9			Метание теннисного мяча на дальность – закрепление. Разновидности бега и прыжков.	1	Усвоение правил поведения, в метании. Развитие меткости, внимания, координации движений.
10			Метание теннисного мяча на дальность – закрепление.	1	Усвоение правил поведения, в метании. Осваивают технику метания на дальность и технику челночного бега. Т/с Спортивная одежда, обувь. Челночный бег – развитие скоростных способностей.
11			Строевые упражнения. Понятия направляющий замыкающий. Зачет в беге на 30 м.	1	Осваивают правила поведения при беге, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям.
12			Равномерный бег в чередовании с ходь-	1	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Развитие выносли-

			бой до пятисот метров.		восты, прыгучести. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см.
13			Закрепление прыжков в высоту через препятствие.	1	Освоение техники прыжков в высоту в играх. Умение работать в группах. Тестирование. «Рыбак и рыбки». «Зайцы в огороде».
14			Старт из различных положений.	1	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в соревновании, оценивать результат, осваивают технику выполнения, Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачет челночного бега.
15			Закрепление навыка прыжка и развитие скоростно – силовых способностей.	1	Работать в группе, выполнять правила поведения в игре. Распределять роли в играх, оценивать результат, осваивают технику выполнения прыжка. «Волк во рву», «Зайцы в огороде».
16			Развитие координационных способностей в эстафетах.	1	Осваивают технику упражнений, выполнять правила поведения в игре и в паре.
17			Разучивание игр «Морская фигура», «Локомотив», Салки.	1	Осваивают правила игр. Распределяют роли в играх, оценивать результат.
18			Развитие координационных способностей в играх и эстафетах с предметами и без.	1	Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре.
19			Т.Б. на уроках гимнастики. Упражнения на развитие координации движений.	1	Соблюдают ТБ на уроках гимнастики. Выполняют упражнения на координацию движений.
20			Ору со скамейкой. Обучение перекату назад с группированием. Т/с о гимнастических снарядах.	1	Осваивают технику упражнений, работать в группе, выполнять правила поведения в игре и в паре. Объясняют назначение гимнастических снарядов.
21			Закрепление переката назад. Упражнения на развитие гибкости.	1	Усваивают технику выполнения переката назад. Выполняют упражнения на гибкость.
22			Совершенствование переката назад. Обучение кувырку вперед в группировке. Т/с основные правила зарядки	1	Запоминают комплекс утренней зарядки, развитие навыков сотрудничества.
23			Закрепление кувырка вперед. Обучение стойке на лопатках. Т/с о личной гигиене.	1	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Выполняют упражнения на гибкость.
24			Повторение правил подвижных игр развитие скоростно – силовых способностей.	1	Подводят итоги, дают оценку своим умениям, выбирают игры. для самостоятельных занятий во дворе, в ГПД.
25			Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы. Коррекционные. упражнения	1	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение Ходьба по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку и соскок с гимн. стенки. Игра «К своим флажкам».
26			Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем.	1	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений Коррекционные. упр. Игра «Догони мяч».
27			Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом.	1	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Прокатывание обруча в парах и ловля его после прокатывания Игра «Карлики и великаны».
28			Закрепление кувырка вперед и стойки на	1	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках. Разучивают танце-

			лопатках, кувырка назад.		вальные движения.
29			Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.	1	Усваивают технику кувырка вперед, стойки на лопатках.
30			ОРУ со скакалкой. Обучение прыжкам со скакалкой. Зачет кувырка вперед.	1	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям.
31			Закрепление прыжков со скакалкой. Зачет стойки на лопатках. Обучение мосту.	1	Осваивают технику выполнения, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям.
32			Закрепление прыжков со скакалкой. Закрепление моста.	1	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости.
33			Совершенствование прыжков со скакалкой. Упражнения по профилактике плоскостопия.	1	Осваивают технику выполнения прыжков со скакалкой. Закрепляют упражнения на профилактику плоскостопия и применяют в самостоятельных занятиях.
34			Обучение видам лазания на скамейке. Зачет прыжка со скакалкой.	1	Осваивают технику выполнения лазания, демонстрируют выполнение, подводят итоги, дают оценку своим умениям.
35			Закрепление лазания на скамейке. Упражнения равновесии – закрепление.	1	Осваивают упражнения в лазании и равновесии.
36			Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса гимнастической стенки.	1	Осваивают упражнения в лазании. Осваивают упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса.
37			Совершенствование техники лазания. Обучение подтягиванию. Т\С об осанке	1	Осваивают технику выполнения подтягивания. Выполняют упражнения на улучшение осанки, укрепления мышц живота и спины, ног, соблюдают ТБ, анализируют результаты.
38			Закрепление подтягивания. Ору с мячом.	1	Осваивают технику выполнения подтягивания. Выполняют упражнения с мячом.
39			Строевые упражнения.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.
40			Акробатика. Упражнения для развития гибкости	1	Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
41			Акробатика. Выполнение строевых команд	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.
42			Акробатика. Комплекс утренней зарядки №3.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.
43			Акробатика. Выполнение строевых команд	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов.

					Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.
44			Висы и строевые упражнения. Гимнастика.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.
45			Висы и строевая подготовка.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.
46			Висы, выполнение строевых команд.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.
47			Лазанье. Гимнастика.	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координации способностей.
48			Лазанье.	1	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
49			ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
50			ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
51			ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Перетягушки», «Два мороза»	1	Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
52			ОРУ в движении.	1	Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Рыбак». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
53			ОРУ в движении.	1	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
54			Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Основная стойка и перемещение игрока ТБ. ОРУ. История возникновения игры, правила игры и проведения соревнований. Специальные спортивные упражнения в упрощенном варианте. Ловля и передача мяча в движении. «Передал – садись». Развитие ловкости и быстроты.

55			Подвижные игры на основе баскетбола, ведение мяча.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
56			Подвижные игры на основе баскетбола, передачи мяча.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
57			Подвижные игры на основе баскетбола, развитие скоростно – силовых качеств.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении в процессе подвижных игр – «Быстрый мяч», «Салки с мячом», «Соревнование капитанов». Игра по упрощенным правил в баскетбол или мини – баскетбол. Развитие скоростно – силовых способностей.
58			Подвижные игры на основе баскетбола.	1	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись», «Выбей мяч», «Китайская стена». Развитие прыгучести, преодолений полосы препятствий с мячом прыжками.
59			Подвижные игры на основе баскетбола.	1	ОРУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал – садись». Игра в мини – баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
60			ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями Развитие скоростно – силовых способностей.
61			Путешествие в лес. Развитие двигательных способностей	1	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести. Развитие памяти и воображения.
62			Профилактика плоскостопия	1	Выполняют упражнения на профилактику плоскостопия.
63			Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.	1	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, координации движений. Развитие памяти и воображения.
64			Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.	1	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения.
65			Развитие скоростно – силовых и координационных способностей	1	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы. Развитие памяти и воображения. Развитие навыков сотрудничества в игре.
66			Развитие скоростно – силовых и координационных способностей	1	Развитие навыков сотрудничества в игре. Развитие быстроты, ловкости, прыгучести, силы.
67			Путешествие в лес. Развитие двигательных способностей.	1	Развитие быстроты, ловкости, прыгучести. Развитие памяти и воображения.
68			Ловля и передача мяча в движении.	1	ОРУ. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
69			Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	ОРУ. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
70			Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	1	ОРУ. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
71			Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.	1	ОРУ. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.
72			Ловля и передача мяча в движении. Игра	1	ОРУ. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, веде-

			«Гонка мячей по кругу».		ние, броски в процессе подвижных игр.
73			Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1	ОРУ. Комплексный. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.
74			Упражнения с большими и малыми мячами	1	Уметь бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч.
75			Комплекс ОРУ со скакалками. П/И «Кто выше прыгнет?»	1	Осваивать умения выполнять универсальные физ. упр.
76			Комплекс ОРУ со скакалками.	1	Осваивать умения выполнять универсальные физ. упр.
77			Лазанье по гимнастической стенке.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Построение в круг.
78			Лазанье по гимнастической стенке.	1	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Вис спиной к гимнастической стенке.
79			Лазанье по гимнастической стенке.	1	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений. Вис согнув ноги.
80			Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
81			Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
82			Лазанье по гимнастической стенке.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. П/и «Третий лишний».
83			Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.
84			Подвижные игры.	1	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
85			Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.
86			Упражнения на развитие ловкости и внимания.	1	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.
87			Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты.
88			Ходьба и бег. Комплекс утренней зарядки.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ.
89			Ходьба и бег. Физические качества человека	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
90			Ходьба и бег. Упражнение для рук.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.
91			Низкий старт.	1	ОРУ. Низкий старт различным способом. Бег с ускорением 60 м. Игра «Салки» Развитие скоростных и координационных способностей.

92			Прыжки. Упражнения для развития силы ног.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
93			Прыжки. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
94			Метание. Комплекс утренней зарядки.	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.
95			Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
96			Промежуточная (годовая) аттестация. Зачет.	1	Бег 30м; челночный бег 3х10; прыжок в длину с места; метание т/м; наклон вперед из положения сед, ноги вперед.
97			Эстафетный бег.	1	ОРУ. Развитие скоростно – силовых способностей, линейная эстафета, подвижная игра «Быстрая палочка».
98			Метание. Упражнения на развитие быстроты	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2*2 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей.
99			Бег по пересеченной местности. Упражнения на выносливость.	1	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».
100			Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».
101			Бег по пересеченной местности	1	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»
102			Бег по пересеченной местности. Подведение итогов года.	1	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»

Календарно – тематическое планирование
3 класс

<i>№ п/п</i>	Дата проведения урока (план.)	Дата проведения урока (факт.)	Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
1			Правила безопасности на уроках физической культуры. Организационно – методические указания.	1	Инструктаж по технике безопасности. л/а. «Понятие об утомлении и переутомлении». Двигательный режим школьника.
2			Развитие скоростных способностей.	1	Комплекс ОРУ. СУ. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 – 3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».
3			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 – 3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробьи».
4			Высокий старт.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».
5			Высокий старт с пробеганием.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».
6			Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.
7			Развитие координационных способностей. Эстафеты. Бег до 60 метров.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.
8			Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Перемена мест».
9			Развитие скоростной выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».
10			Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упр.	1	ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».
11			Развитие скоростно – силовых способностей.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»
12			Развитие координационных способностей.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из по-

					ложения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.
13			Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.
14			Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.
15			Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
16			Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И.
17			Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И.
18			Развитие выносливости. Смешанное передвижение.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.
19			Развитие силовой выносливости.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.
20			Преодоление препятствий.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и
21			Преодоление препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и
22			Переменный бег.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.
23			Переменный бег. Специальные беговые упражнения.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.
24			Гладкий бег. Основы знаний.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. «История отечественного спорта».
25			Гладкий бег.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону.
26			Кроссовая подготовка.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабопересеченной местности.
27			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.

28			Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1	Правила игры в баскетбол. Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом.
29			Ловля и передача мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».
30			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».
31			Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».
32			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
33			Ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом по прямой.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
34			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».
35			Бросок мяча.	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
36			Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения.	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».

37			Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ловли	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».
38			Развитие ловкости. Ловля и передача.	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».
39			Развитие ловкости. Ведения мяча.	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».
40			Развитие ловкости в ловле и передаче мяча.	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».
41			Игровые задания для рук и плечевого пояса.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания
42			Игры с челночным бегом и ведением мяча	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.
43			Игры в парах с передачей мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.
44			Игры в парах с передачей мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.
45			Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»
46			Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении.	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появлению ошибок и соблюдая правила безопасности. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна».
47			Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время».	1	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»
48			Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»
49			Совершенствование выполнения кувырка вперед.	1	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой

					тренировки.
50			Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках».	1	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Подвижная игра «Посадка картофеля»
51			Совершенствование выполнения упражнения «мост».	1	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях.
52			Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки.
53			Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой».	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из ранее изученных упражнений. Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!».
54			Контроль двигательных качеств.	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники – спортсмены».
55			Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах.	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».
56			Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из ранее изученных упражнений. Разучивание игры «Что изменилось?».
57			Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).	1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Совершенствование кувырков вперед.
58			Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядках.	1	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появлению ошибок и соблюдая правила безопасности. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед.
59			Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне.	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу».
60			Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой.80 – 100 см на носках, приставным шагом, выпадами.	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки».
61			Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками.	1	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Разучивание упражнений в игре – эстафете с гимнастическими палками.

62			Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80 – 100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком.	1	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал – садись».
63			Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.	1	Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, составляют комбинации из ранее изученных упражнений. Разучивание игры «Что изменилось?».
64			Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	1	Соблюдают правила безопасности. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей».
65			Ознакомление со спортивными играми: футбола, баскетбола.	1	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча.
66			Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале.	1	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».
67			Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Игра «Перекинь мяч»
68			Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Разучивание игры «Выстрел в небо».
69			Обучение подаче мяча двумя руками из – за головы из зоны подачи.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры. Игра в пионербол.
70			Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры. Игра в пионербол.
71			Совершенствование ловли высоко летящего мяча.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.
72			Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.
73			Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.
74			Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу.	1	Используют подвижные игры для активного отдыха. Подвижная игра «Гонка мячей».
75			Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.	1	Используют подвижные игры для активного отдыха. Разучивание игры «Сла-лом с мячом».
76			Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы.	1	Используют подвижные игры для активного отдыха. Разучивание игры: Футбольный бильярд».

77			Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении.	1	Используют подвижные игры для активного отдыха. Разучивание игры: «Жонглируем ногой».
78			Совершенствование строевых упражнений.	1	Различают строевые команды. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»
79			Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Подвижная игра «Мяч среднему».
80			Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину.	1	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину.
81			Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты.	1	Используют подвижные игры для активного отдыха.
82			Обучение ведению мяча с изменением направления.	1	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча
83			Совершенствование упражнений с мячом.	1	Соблюдают правила безопасности. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки».
84			Высокий старт	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».
85			Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.
86			Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Перемена мест»
87			Развитие скоростных способностей. Скоростной бег, до 40 метров.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег, до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «перемена мест»
88			Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».
89			Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 800 м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».
90			Развитие скоростно – силовых способностей.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот».
91			Метание в горизонтальную и вертикальную цель	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в

					парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П.
92			Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и .
93			Метание теннисного мяча с места	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.
94			Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же, но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.
95			Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам.
96			Развитие координационных способностей.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.
97			Промежуточная (годовая) аттестация. Зачет.	1	Бег 30м; челночный бег 3х10м; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения сед, ноги вперед; метание теннисного мяча.
98			Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и
99			Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Принятие теста по шестиминутному бегу.
100			Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).
101			Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу	1	Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м.

			на 30 м.		
102			Развитие координационных способностей. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.

Календарно – тематическое планирование
4 класс

№ п/п	Дата проведения урока (план.)	Дата проведения урока (факт.)	Тема урока	Коли- чество часов	Характеристика деятельности учащихся
1			Т. Б. в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	Соблюдают: правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Выполняют: команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; организуют и проводят подвижные игры Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Подвижная игра «Салки».
2			Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров.	1	Равномерно распределяют свои силы для завершения длительного бега; технически правильно выполняют высокий и низкий старт, стартовое ускорение Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения.
3			Совершенствование строевых упражнений.	1	Выполняют: организующие строевые команды и приемы; легкоатлетические упражнения (бег) Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость).
4			Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	Соблюдают: технику правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; правила отталкиваться и приземляться. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки».
5			Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра – эстафета «Залом противника».	1	Характеризуют значение физической подготовки солдат в русской армии. Выполняют легкоатлетические упражнения бег на 60 м с высокого и низкого старта
6			Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре – эстафете.	1	Выполняют: упражнения для развития двигательных навыков; технически правильно забеги на дистанцию 60 м «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.
7			Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров.	1	Выполняют: легкоатлетические упражнения (бег в медленном темпе). Равномерно распределяют свои силы для завершения длительного бега.
8			Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	1	Выполняют: легкоатлетические упражнения. Организуют и проводят подвижные игры; Соблюдают: правила взаимодействия с игроками. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»
9			Игра – эстафета «Преодолей препятствие».	1	Организуют и проводят подвижные игры – эстафеты. Соблюдают: правила взаимодействия с игроками. Характеризуют: значение физической подготовки в развитии систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования.
10			Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Организуют и проводят подвижные игры; выполняют: упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву».
11			Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	Соблюдают: правила поведения и предупреждения травматизма в прыжке в длину с разбега; соблюдают правила взаимодействия с игроками. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.

12			Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Выполняют легкоатлетические упражнения (прыжки); технически правильно отталкиваться и приземляться в прыжке в длину с разбега. Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»
13			Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки.	1	Выполняют легкоатлетические упражнения; регулируют физическую нагрузку по скорости и продолжительности выполнения упражнений. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами.
14			Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10 м. Совершенствование прыжков через препятствие.	1	Выполняют легкоатлетические упражнения. Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через барьеры.
15			Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1	Выполняют разбег в прыжках в высоту способом «перешагивание»; организующие строевые команды и приемы Развитие скоростно – силовых качеств мышц ног (прыгучесть).
16			Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».	1	Выполняют правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями Совершенствование Разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»
17			Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Выполняют легкоатлетические упражнения – прыжки в высоту». Подвижная игра: «Удочка».
18			Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений).	1	Правильно передают эстафету для развития координации движений в различных ситуациях. Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».
19			Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.	1	Творчески подходят к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка».
20			Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений.	1	Соблюдают правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; организуют и проводят подвижные игры. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»
21			Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки, упор.	1	Выполняют упражнения для развития ловкости и координации Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.
22			Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад.	1	Выполняют упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.
23			Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях	1	Выполняют сложные прыжки со скакалкой в различных сочетаниях; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
24			Обучение прыжкам через препятствие (скакалка). Игра «Попрыгунчики – воробушки».	1	Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма в прыжках через гимнастического козла. Организуют и проводят подвижные игры.
25			Совершенствование прыжков через препятствие.	1	Выполняют упражнения для развития ловкости и координации. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.
26			Ознакомление со способами регулирования	1	Выполняют броски и набивного мяча из разных исходных положений с правильной

			физической нагрузки по изменению величины отягощения.		постановкой рук Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг).
27			Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	Выполняют упражнения акробатики методом круговой тренировки; организуют и проводят подвижные игры. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка».
28			Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке.	1	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений.
29			Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
30			Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека.
31			Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты».	1	Выполняют упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; организуют и проводят подвижные игры в помещении. Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки.
32			Совершенствование лазанья по наклонной скамейке.	1	Выполняют упражнения для развития ловкости и скоростно – силовых качеств. Развитие скоростно – силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»
33			Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	1	Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»
34			Совершенствование бросков теннисного мяча в цель.	1	Точно бросают мяч; выполняют упражнения по профилактике нарушения осанки Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»
35			Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами.	1	Технически правильно бросают и ловят мяч при быстром движении; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал –садись».
36			Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.	1	Распределяют свои силы во время медленного разминочного бега. Правильно выполняют броски мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».
37			Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.	1	Выполняют броски мяча в кольцо с правильной постановкой рук. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».
38			Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике».	1	Организуют и проводят подвижные игры. Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему».
39			Обучение ведению мяча в движении с изменением направления.	1	Выполняют движение с мячом с изменением направления; соблюдают правила взаимодействия с игроками. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини – баскетбол.
40			Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини – баскетбол.	1	Технически правильно выполняют повороты на месте с мячом в руках. Взаимодействуют с партнерами в игре. Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре.
41			Игра в мини – баскетбол.	1	Выполняют упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд.
42			Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на	1	Технически правильно выполняют ведение и броски мяча. Взаимодействуют с партнерами в игре. Подвижная игра «Попади в кольцо».

			месте, передачи партнеру.		
43			Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами.	1	Выполняют броски мяча одной рукой разными способами; контролируют силу, высоту и точность броска. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини – баскетбол.
44			Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком.	1	Технически правильно выполняют ведение мяча приставными шагами левым и правым боком. Взаимодействуют с партнерами в игре. Игра в мини – баскетбол.
45			Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини – баскетбол.	1	Технически правильно выполняют ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину. Совершенствование ведения и броска мяча в корзину.
46			Совершенствование ведения и броска мяча в корзину.	1	Технически правильно выполняют ведение мяча с последующей остановкой в два шага и броском мяча в корзину Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини – баскетбол.
47			Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	1	Технически правильно выполняют ведение мяча с изменением направления. Соблюдают правила взаимодействия с игроками Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини – баскетбол.
48			Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из – за головы.	1	Самостоятельно подбирают подводящие упражнения разминки перед броском набивного мяча из – за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».
49			Совершенствование баскетбольных упражнений.	1	Выполняют упражнения для развития ловкости и координации. Соблюдают правила взаимодействия с игроками Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини – баскетбол.
50			Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами.	1	Технически правильно выполняют броски и ловлю волейбольного мяча. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.
51			Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами.	1	Выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников. Соблюдают правила взаимодействия с игроками. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».
52			Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	1	Соблюдают правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом.
53			Совершенствование подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1	Технически правильно выполняют подачу мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.
54			Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	1	Выполняют упражнения с мячом по образцу учителя и показу лучших учеников. Соблюдают правила взаимодействия с игроками.
55			Обучение упражнениям с мячом в парах.	1	Выполняют игровые упражнения с элементами волейбола: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.
56			Обучение упражнениям с мячом в парах.	1	Выполняют упражнения для развития ловкости и координации: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером.

57			Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол.	1	Организую и проводят подвижные игры с мячом; соблюдают правила взаимодействия с игроками.
58			Обучение упражнениям с мячом в парах.	1	Технически правильно выполняют подачу и передачу мяча через сетку: нижняя прямая подача на расстоянии 5 – 6 метров от партнера; прием и передача мяча после подачи партнером.
59			Обучение упражнениям с мячом в парах.	1	Выполняют упражнения с элементами волейбола. Соблюдают правила предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.
60			Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	1	Технически правильно выполняют подачу и передачу мяча через сетку различными способами.
61			Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	1	Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями.
62			Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений.	1	Выполняют упражнения с элементами волейбола во время игры в пионербол. Игра в пионербол с элементами волейбола.
63			Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах.	1	Организуют и проводят подвижные игры с мячом; соблюдают правила взаимодействия с игроками. Игра в пионербол с элементами волейбола.
64			Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионербол.	1	Применяют элементы волейбола в игре в Пионербол. Соблюдают правила взаимодействия с игроками.
65			Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке.	1	Творчески подходят к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата. Подвижная игра «Салки с домом».
66			Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики.	1	Технически правильно выполняют упражнения акробатики. Организуют и проводят подвижные игры Подвижная игра «Заморозки».
67			Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	Характеризуют роль и значение уроков физической культуры для укрепления силовых качеств Совершенствование лазанья по наклонной гимнастической. Подвижная игра «Мышеловка».
68			Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой;	1	Характеризуют физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
69			Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	Выполняют упражнения для развития гибкости. Организуют и проводят занятия Физической культурой с профилактической направленностью.
70			Обучение гимнастике для глаз.	1	Организуют и проводят занятия физической культурой с профилактической направленностью. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «людочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка».
71			Совершенствование упражнений гимнастики для глаз.	1	Выполняют упражнения гимнастики для глаз, упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из – за головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации.

72			Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики.	1	Выполняют упражнения гимнастики и акробатики, применяют их в игровой и соревновательной деятельности. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.
73			Обучение специальным беговым упражнениям.	1	Соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».
74			Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров.	1	Характеризуют способы закаливания организма. Технически правильно выполняют челночный бег Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту».
75			Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	1	Оказывают доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.
76			Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	1	Соблюдают правила взаимодействия с игроками; организуют и проводят подвижные игры.
77			Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.	1	Метают теннисный мяч на дальность с правильной постановкой руки. Подвижная игра «Охотники и утки».
78			Игра в мини – футбол.	1	Контролируют нагрузку в процессе выполнения учебных заданий. Развитие силы в метании набивных мячей (1 – 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу.
79			Развитие силы в метании набивных мячей (1 – 2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу.	1	Контролируют нагрузку в процессе выполнения учебных заданий. Игра в мини – футбол.
80			Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1	Технически правильно выполняют двигательные действия легкой атлетики Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини – футбол
81			Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Равномерно распределяют свои силы для завершения шестиминутного бега; оценивают величину нагрузки по частоте пульса Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини – футбол.
82			Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.	1	Равномерно распределяют свои силы во время бега с ускорением; оценивают величину нагрузки по частоте пульса.
83			Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	1	Равномерно распределяют свои силы для завершения бега; оценивают величину нагрузки по частоте пульса.
84			Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	1	Подбирают эстафеты и формулировать их правила. Организуют и проводят «Веселые старты». Соблюдают правила взаимодействия с игроками.
85			Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1	Называют игры и формулируют их правила. Организуют и проводят подвижные игры в помещении. Соблюдают правила взаимодействия с игроками.
86			Медленный бег до 4 мин. Учёт техники	1	Овладение навыков бег. Игры с элементами строя. Круговые эстафеты. «Лег-

			челночного бега. Подвижные игры и эстафеты.		коатлетические понятия – разновидности бега, прыжков, метания в лёгкой атлетике». Повторение строевой команды – «кругом на месте» и игр с элементами строя, специально беговых и прыжковых упражнений. Повторение техники выполнения высокого старта, бега с ускорением до 40м.
87			Повторение элементов строя и игры, специально беговых и прыжковых упражнений.	1	Совершенствование навыков спринтерского бега. «Прыжки по полоскам». Линейные эстафеты. Закрепление техники выполнения высокого старта. Бег в коридорчиках 30 – 40 см и ускорением до 40м. Медленный бег до 5 мин. Учёт техники бега на 30м. Подвижные игры и эстафеты.
88			Совершенствование элементов строя – повороты кругом, на месте, специальных беговых и прыжковых упражнений.	1	На совершенствование навыков спринтерского бега. Линейные эстафеты «Волк во рву» Совершенствование техники выполнения высокого старта, бега в коридорчиках. Медленный бег до 4 мин. Повторение техники выполнения прыжков в длину с разбега. Учёт техники бега 60м. Подвижные игры и эстафеты.
89			Совершенствование элементов строя, специальных беговых и прыжковых упражнений.	1	На овладение навыков прыжков и метания. «Вызови по имени», «Пустое место» Медленный бег до 6 мин. Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча с места. Подвижные игры.
90			Совершенствование строевых упражнений и специально беговых и прыжковых упражнений.	1	На совершенствование навыков бега и метания. «Охотники и утки» «Круговые эстафеты» Учёт техники выполнения бега 1000м. Совершенствование техники выполнения метания мяча с места. Подвижные игр и эстафеты
91			Урок – тестирование. Развитие физических качеств.	1	На овладение навыков силовой подготовки. Линейные эстафеты «Весёлые старты» Тестирование техники подтягивания и подъёма туловища, из положения лёжа. Подвижные игры и эстафеты.
92			Повторение перестроений – из одной в 3 колонны, уступами.	1	На совершенствование навыков метания. «Пустое место». «Выбери по имени» Учёт техники выполнения метания мяча с места. Подвижные игры и эстафеты.
93			Техника безопасности при выполнении подвижных игр.	1	На овладение навыков с мячом. Эстафеты с передачей мяча Выполнение перестроений. Повторение техники выполнения ловли и передачи мяча в движении. Эстафеты с передачей мяча.
94			Промежуточная (годовая) аттестация. Зачет.	1	Бег 30м; челночный бег 3х10м; прыжок в длину с места; наклон из положения стоя на гимнастической скамье; метание теннисного мяча.
95			Разучивание техники выполнения ведения с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты	1	На овладение навыков с мячом. Эстафеты с ведением и передачей мяча. «Перестрелка». Перестроение из 1 в 3 – 4 колоны в движении, комплекса УГГ. Закрепление техники выполнения ловли и передачи мяча в движении.
96			Совершенствование техники выполнения ловли и передачи мяча в движении.	1	На совершенствование навыков с мячом. Эстафеты с ведением и передачей мяча. «Перестрелка». Закрепление техники выполнения ведения с изменением направления. Подвижные игры и эстафеты.
97			Урок – игра. Совершенствование двигательных умений и навыков. Эстафеты.	1	На совершенствование навыков с мячом. Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра по упрощённым правилам.
98			Повторить комплекс УГГ. Совершенствование техники ведения мяча.	1	«Гонка мячей» на совершенствование навыков с мячом. Эстафеты с баскетбольными мячами «Перестрелка» Подвижные игры и эстафеты.

99			Урок – игра. Совершенствование двигательных умений и навыков.	1	На совершенствование подвижных игр «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки» Круговые эстафеты. Подвижные игры и эстафеты.
100			Урок – тестирование. Развитие физических качеств.	1	На овладение навыков скоростно – силовых способностей. «Волк во рву». «Охотники и утки» Круговая эстафета. Тестирование техники броска набивного мяча. Подвижные игры.
101			Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1	Учащиеся называют игры и формулируют их правила. Организуют и проводят подвижные игры в помещении. Соблюдают правила взаимодействия с игроками.
102			Подвижные игры и эстафеты. Подведение итогов года.	1	На совершенствование навыков метания. «Пустое место». «Выбери по имени» Повторение перестроений – из одной в 3 колонны, уступами. Учёт техники выполнения метания мяча с места

Лист корректировки календарно-тематического планирования

[illegible]