Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области

«Специальная (коррекционная) школа № 10 г. Иркутска

Приложение№8

к образовательной программе

утверждённой приказом №79 от 24.08.2017г.

Рабочая программа

по физической культуре

для 1А,1Б,2Б,2В,3,4А,4Б класса

(уровень специального коррекционного обучения)

Учитель Подберёзкин Геннадий Викторович

высшая квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный,1-4 класс» (под ред. В. В. Воронковой) М.: «Просвещение», 2013г.;

2017/2018 учебный год

Иркутск, 2017г.

**I.Пояснительная записка.**

Образовательный процесс в ГОКУ СКШ №10 реализуется на основании

1.Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (для обучающихся с задержкой психического здоровья) и приказа министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

2. Регионального учебного плана специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений для обучающихся воспитанников с ОВЗ I-VIII видов Иркутской области №965-мр от 31.08.2011.,

Программы специальной (коррекционной) школы VIII вида: «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный,1-4 класс» (под ред. В. В. Воронковой) М.: «Просвещение», 2013г. авторской программе по физкультуре В.М. Мозгового. Уроки физической культуры в начальных классах.

3. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.

Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

5. Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья

При изучении физической культуры реализуются следующие **цели:**

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
2. развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
3. овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
4. воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**Задачи:**

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У умственно отсталых детей, поступающих в школу, наблюдается не только функциональная незрелость головного мозга, но и нарушение тех или иных его отделов, что обусловливает необходимость более целенаправленной [коррекционной работы](http://pandia.ru/text/category/korrektcionnaya_rabota/) с ними еще до начала школьного обучения в подготовительной группе детского сада или в подготовительном классе школы.

Лыжная подготовка заменена углублённым освоением упражнений из раздела «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», подвижные игры в процессе уроков всвязи с отсутствием материально-технической базы и места проведения занятий.

**II. Общая характеристика учебного предмета физическая культура в учебном плане.**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер.

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

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

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную.Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей. ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий. Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

1. укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
2. развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
3. овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
4. воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи:

Оздоровительная задача - это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

У умственно отсталых детей, поступающих в школу, наблюдается не только функциональная незрелость головного мозга, но и нарушение тех или иных его отделов, что обусловливает необходимость более целенаправленной [коррекционной работы](http://pandia.ru/text/category/korrektcionnaya_rabota/) с ними еще до начала школьного обучения в подготовительной группе детского сада или в подготовительном классе школы.

Кроме того, в подготовительном классе наряду с обучающей должна решаться и диагностическая задача, что позволит предупредить ошибочное зачисление в специальные (коррекционные) образовательные учреждения VIII вида детей с другими нарушениями, сходными по своему проявлению с умственной отсталостью.

**III. Описание места учебного предмета физическая культура в учебном плане.**

На реализацию программы во 1А,1Б классе отводится 3часа в неделю,102часоа в год,,2Б,2В классе отводится 3часа в неделю,102часоа в год, в,3 классе отводится 3часа в неделю,102часа в год, в 4А,4Б классе отводится 3часа в неделю,102 часа в год.

Программа содержит материал необходимый для социальной адаптации в обществе.

Содержание обучения предмета физическая культура носит практическую направленность ,необходимую для дальнейшей трудовой деятельности.

Структура документа

Рабочая программа по физической культуре включает семь разделов: пояснительную записку; общая характеристика учебного предмета, описание места учебного предмета, описание ценностных ориентиров учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование, материально-тематическое обеспечение образовательного процесса.

**IV. Описание ценностных ориентиров учебного предмета физическая культура.**

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

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, миро- здания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребён- ка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человече- ской жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правила- ми, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**V. Личностные, предметные результаты изучения учебного предмета физическая культура.**

**1 класс**

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация движений, гибкость).

**2 класс**

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**3 класс**

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и осо­знание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

развитие навыков сотрудничества со сверстни­ками и взрослыми в разных социальных ситуа­циях, умение не создавать конфликты и нахо­дить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответ­ственности за свои поступки на основе пред­ставлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, цен­ностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоро­вый образ жизни.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровитель­ные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, коор­динация движений, гибкость).

**4 класс**

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Предметные результаты:

формирование первоначальных представ­лений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитив­ном влиянии на развитие человека (физиче­ское, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализа­ции;

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);

формирование навыка систематического на­блюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**VI.Содержание учебного предмета физическая культура**

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | гимнастика | легкая атлетика | Подвижные игры в процессе уроков | Всего  часов |
| 1 | 40 | 59 | - | 99 |
| 2 | 40 | 62 | - | 102 |
| 3 | 39 | 63 | - | 102 |
| 4 | 40 | 62 | - | 102 |

Обще учебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование обще учебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: Гимнастика; Легкая атлетика; Подвижные игры;

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Учащиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно - гигиенических требований.

Основное содержание программного материала

1А,1Бкласс (99часов)

1. Основы знаний о физической культуре.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Гимнастика.

Основная стойка.

3. Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

6. Элементы акробатических упражнений.

Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

7. Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

8. Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах.

9. Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.

10.Ходьба. Ходьба по заданным направлении в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

11.Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м- бег, 15 - ходьба).

12.Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

13.Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.

14.Лыжная подготовка (по выбору).

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

15.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

16.Игры.

а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». б) Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты». г) Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки». д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит». е) Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

2Б,2Вкласс (102часа)

1. Основы знаний о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Гимнастика.

Основная стойка.

3. Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

6.Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

7.Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

8.Висы.

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

9.Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметами ( по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.

10.Ходьба.

Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке.

11.Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, наносах (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

12.Прыжки.

Прыжки в длину и высоту с шага ( с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега).

13.Метание.

Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

14.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифф ренцировки и точности движений).

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

15.Игры.

а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». б) Подвижные игры: «Отгадай по глоссу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок». в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». г) Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место». д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?». е) Игры зимой: «Лучшие стрелки».

Основное содержание программного материала

3 класс (102часа)

1.Основы знаний о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2.Гимнастика. Основная стойка.

3.Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение чаще шаг«шире шаг!».

4.Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

6.Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

7.Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

8.Висы.

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

9.Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

10.Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

11.Ходьба.

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

12.Бег.

Понятие «высокий старт». Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Челночный бег (3x5 м.) Бег на скорость до 40 м. Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета).

13.Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

14.Метание.

Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4-8 м.) с места.

15.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифферренцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево, без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми руками глазами по команде учителя. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая - по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до клен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

16.Игры:

а) Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».

б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».

в) Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - в среднему», «Гонка мячей по кругу».

д) Игры зимой: «Вот так карусель!», «Снегурочка».

Основное содержание программного материала

4А,4Бкласс (102ч)

1.Основы знаний о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2.Гимнастика.

Основная стойка.

3.Строевые упражнения.

Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

4.Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

5.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

6.Элементы акробатических упражнений.

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

7.Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

8.Висы.

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

9.Равновесие.

Ходьба по наклонной доске (20 градусов). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

10.Опорные прыжки.

Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

11.Ходьба.

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

12.Бег.

Понятие «низкий старт». Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м.) Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м. Понятие «эстафета» (круговая). Расстояние 5-15 м.

13.Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона – о

14.Метание.

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м.

15. Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 - 15с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6 - 8 м) с определенного затраченного времени.

16.Игры:

а) Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

в) Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк по рву», «Два Мороза».

г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

д) Игры зимой: «Снежком по мячу», «Крепость».

е) Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра. Программа рассчитана на 34часа в подготовительном 1классе, 68 часов во 2-4классе в год, с проведением 1 раз в неделю в 0,1классе, 2раза в неделю в 2-4классе, продолжительность урока - 40 минут.

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки 1-4класс

Оценка 5-без ошибок

Оценка 4-мелкие ошибки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка 3 -значительные ошибки

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

Оценка 2-грубые ошибки

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт-пауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур; преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности; наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

отталкивания - 60 - 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

**VII. Тематическое планирование учебного предмета физическая культура.**

4А,4Б класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс, дата  проведения | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
| 1 | **1четверть Легкая атлетика 24часа** | | | | | | | | | | | |
|  | 1,2,3  4,5,6,7  8,9,10,11  12,13,14,  15,16 | Содержание занятий Прыжок в длину с места; ОРУ без предметов  Прыжки в длину с места  Прыжок с разбега;  Метания мячей на дальность  Прыжок с разбега;  Бег на дистанцию с низкого старта | 3  4  4  4  5 | Вводный | 1) ознакомить учащихся с содержанием занятий в новом учебном году в 4 классе;       2) повторить выполнение строевых команд;       3) повторить общеразвивающие упражнения без предметов;       4) проверить выполнение прыжка в длину с места;  5) провести игру по выбору учащихся (проверить, какие игры известны учащимся). | Уметь правильно выполнять строевые команды; выполнять прыжок в длину с места;  Знать правила ТБ на уроках | Текущий | ОРУ без предметов; |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) разучить комплекс №1 утренней гимнастики;       2) повторить выполнение прыжка в длину с места;       3) закрепить навыки выполнения бега на дистанцию 30 м с высокого старта;      4) провести игры-эстафеты «Точно в руки», «Гонка мячей». | Уметь правильно выполнять прыжка в длину с места; выполнять бега на дистанцию 30 м с высокого старта; | Текущий | Комплекс№1 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения без предмета (комплекс 1);       2) продолжить обучение прыжку в длину с разбега;       3) повторить выполнение метания мячей на дальность;  4) провести игру «Охотники и утки». | Уметь правильно выполнять выполнение метания мячей на дальность; прыжки в длину с разбега; | текущий | Комплекс№1 |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжку с разбега;       2) закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений без предмета (комплекс 1);       3) продолжить обучение бегу на дистанцию 40 м с низкого старта;    4) провести игры «Мяч соседу», «Пустое место». | Уметь прыгать с разбега; бегать на дистанцию 40 м с низкого старта; | текущий | Комплекс№1 |  |  |  |  |
| 17,18,19,  20,21  22,23,24,  25,26 | Прыжок в высоту способом перешагивания;  Эстафетный бег с низкого старта | 5  5 | Комбинированный | 1) продолжить обучение бегу с преодолением препятствий;       2) проверить умение выполнять упражнения с гимнастической палкой;       3) продолжить обучение прыжку в высоту способом перешагивания;      4) провести игры «Вызов номеров», «Перемена мест».  **2четверть легкая атлетика-15ч, гимнастика -6часов** | Уметь бегать с преодолением препятствий; выполнять упражнения с гимнастической палкой; прыгать в высоту способом перешагивания; | Текущий | Игра «Вызов номеров», |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки метания на дальность (ширина коридора 10—15 м);       2) начать обучение эстафетному бегу с низкого старта;      3) провести игры «Ловля парами», «Бой на корточках». | Уметь метать на дальность (ширина коридора 10—15 м);уметь бегать эстафетному бегом с низкого старта; |  | Игра  «Ловля парами» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |  | |  |  |  |
|  | 27,28,29,  30  31,32,33,  34,35 | Эстафетный бег с низкого старта  Прыжок в высоту способом перешагивания; | 5  5 | Комбинированный | 1) закрепить навыки метания на дальность (ширина коридора 10—15 м);       2) начать обучение эстафетному бегу с низкого старта;      3) провести игры «Ловля парами», «Бой на корточках». | Уметь метать на дальность (ширина коридора 10—15 м);уметь бегать эстафетному бегом с низкого старта; | Текущий | Игра «Бой на корточках» | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение бегу с преодолением препятствий;       2) проверить умение выполнять упражнения с гимнастической палкой;       3) продолжить обучение прыжку в высоту способом перешагивания;     4) провести игры «Вызов номеров», «Перемена мест». | Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой;  прыгать в высоту способом перешагивания; | текущий | Игра «Вызов номеров» | |  | |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | 36,37  38,39  40,41,42,  43  44,45  46,47,48  49,50 | Прыжки в длину с разбега  Прыжки в длину с разбега  Расчет на первый-третий и перестроению в три шеренги  Опорный прыжок через гимнастический снаряд «козёл»  Опорный прыжок через гимнастический снаряд «козёл» | 2  2  4  1  5 | Комбинированный | 1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) проверить умение выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалками;       3) провести игры «Вызов номеров», «Угадай, кто подходил». | Уметь выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалками; | Текущий | Игра «Вызов номеров» | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) проверить умение выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалками;      3) провести игры «Вызов номеров», «Угадай, кто подходил». | Уметь выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики со скакалками; | Текущий | Игра «Угадай кто подходил» | | 26. | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить расчету на первый-третий и перестроению в три шеренги;       2) повторить упражнение со скакалкой;       3) продолжить обучение передвижению по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и лазанью по гимнастической стенке;     4) повторить игры «День и ночь», «Угадай, чей голос». | Уметь рассчитываться на первый-третий и перестроению в три шеренги; передвигаться по гимнастической скамейке с сохранением равновесия и лазанью по гимнастической стенке; | Текущий | День и ночь | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнение с флажками;       2) обучить прыжку в глубину с различных предметов;       3) приступить к обучению опорному прыжку через гимнастический снаряд козел;     4) провести игры «Вызов номеров», «Музыкальные змейки». **3четверть гимнастика- 30часов** | Уметь прыгать в глубину с различных предметов; опорным прыжком через гимнастический снаряд козел; | Текущий | Вызов номер | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнение с флажками;       2) обучить прыжку в глубину с различных предметов;       3) приступить к обучению опорному прыжку через гимнастический снаряд козел;    4) провести игры «Вызов номеров», «Музыкальные змейки». | Уметь прыгать в глубину с различных предметов; опорным прыжком через гимнастический снаряд козел; | Текущий | Игра «Вызов номеров» | |  | |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 7 | 8 | | 9 | |  |  |  |  |
|  | 51,52  53,54  55,56 | Броски,  Ловля большого мяча  Броски,  Ловля большого мяча  Передача эстафетной палочки  (игра «Линейная эстафета»); | 2  2  2 | Комбинированный | 1) научить броскам и ловле большого мяча;       2) повторить общеразвивающие упражнения с флажками;       3) проверить умение выполнять опорный прыжок, согнув ноги в упор, стоя на коленях и махом руками, соскок вперед;    4) провести игру «Линейная эстафета», игру-эстафету «Кто дальше прыгнет?». | Уметь бросать и ловить большого мяча; выполнять опорный прыжок, согнув ноги в упор, стоя на коленях и махом руками, соскок вперед; | Текущий | | Линейная эстафета | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить броскам и ловле большого мяча;       2) повторить общеразвивающие упражнения с флажками;       3) проверить умение выполнять опорный прыжок, согнув ноги в упор, стоя на коленях и махом руками, соскок вперед;       4) провести игру «Линейная эстафета», игру-эстафету «Кто дальше прыгнет?». | Уметь бросать и ловить большого мяча; выполнять опорный прыжок, согнув ноги в упор, стоя на коленях и махом руками, соскок вперед; | Текущий | | Линейная эстафета | |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения с флажками;       2) закрепить навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке;       3) научить передаче эстафетной палочки (игра «Линейная эстафета»);      4) провести игры «Пустое место», «Класс, смирно!». | Уметь лазать по наклонной гимнастической скамейке;  передавать эстафетную палочку (игра «Линейная эстафета»); | Текущийй | | Пустое место | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | 57,58,59 | Метание в цель | 3 | Комбинированный | 1) подвести итоги первой четверти;       2) повторить упражнения с гимнастической палкой;       3) закрепить навыки выполнения метания в цель;       4) провести игру «Попади в цель». | Уметь выполнять метания в цель; | Текущий | | Попади в цель | |  |  |  |  |
|  |  |  |  | |  | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 60,61,62,  63  64,65,66,  67  68,69,70,  71 | Комплекс 3 упражнений утренней гимнастики;Лазание по канату,  Лазание по канату,  Передвижения с сохранением равновесия  ОРУ в движении, лазание по канату | 4  4  4 | Комбинированный | 1) рассказать о требованиях к урокам физической культуры во второй четверти;       2) разучить комплекс 3 упражнений утренней гимнастики;       3) приступить к обучению лазанью по канату;       4) продолжить обучение передвижению с сохранением равновесия;      5) провести игру «Караси и щука». | Уметь выполнять комплекс 3 упражнений утренней гимнастики; | Текущий | Игра «Караси и щуки» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение лазанью по канату;       2) закрепить навыки сохранения равновесия;       3) повторить комплекс упражнений без предмета;       4) провести игру «Караси и щука». | Уметь лазать по канату; сохранять равновесие; | текущий | Игра «Караси и щука». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) проверить навыки выполнения упражнения с сохранением равновесия;       2) разучить общеразвивающие упражнения в движении;       3) продолжить обучение лазанью по канату произвольным способом;       4) провести игру «День и ночь».       Место проведения занятий: спортивный зал. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения в движении;  лазать по канату произвольным способом; | текущий | Игра «День и ночь». |  |  |  |  |
| 72,73,  74  75,76  77 | Перекаты,Кувырок вперёд,  прыжки в высоту способом перешагивания;  Прыжки в высоту способом перешагивания;  Упражнения с волейбольными мячами;  Опорный прыжок; | 2  1  2  1 | Комбинированный | 1) повторить комплекс упражнений в движении;       2) продолжить обучение прыжкам в высоту способом перешагивания;       3) повторить акробатические упражнения (перекаты), разучить кувырок вперед;       4) повторить игры «Пустое место», «Волк во рву». | Уметь выполнять прыжки в высоту способом перешагивания; акробатические упражнения (перекаты), разучить кувырок вперед; | Текущий | Игра «Волк во рву». |  |  |  |  |
| Комбинированный  Комбинированный  Комбинирований | 1) повторить комплекс упражнений в движении;       2) продолжить обучение прыжкам в высоту способом перешагивания;       3) повторить акробатические упражнения (перекаты), разучить кувырок вперед;       4) повторить игры «Пустое место», «Волк во рву».    1) разучить упражнения с волейбольными мячами;       2) продолжить выполнение акробатических упражнений;       3) закрепить навыки выполнения прыжка в высоту;       4) разучить игру «Удочка».  1) закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений с волейбольными мячами;       2) проверить выполнение акробатического упражнения;       3) продолжить обучение прыжкам в высоту;       4) приступить к обучению опорным прыжкам;       5) провести игру «Начинай движения». | Уметь прыгать в высоту способом перешагивания;  акробатические упражнения (перекаты), разучить кувырок вперед;  Уметь выполнять упражнения с волейбольными мячами; выполнять акробатические упражнения;  закрепить навыки выполнения прыжка в высоту  Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с волейбольными мячами; акробатические упражнения; прыгать в высоту, опорные прыжки; | Текущий  Текущий | Игра «Пустое место»  Игра «Удочка» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 78  79  80 | Перелазание, равновесие  Перелазание  Прыжки через короткую скакалку; | 1  1  1 | Комбинированный | 1) проверить выполнение упражнения с гимнастическими палками;       2) продолжить обучение перелезания;       3) закрепить навыки равновесия;       4) повторить игру «Охотники и утки» и игру-эстафету «Кто дальше?». | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками; | Текущий | игра-эстафета «Кто дальше?». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) проверить выполнение упражнения с гимнастическими палками;       2) продолжить обучение перелезанию;       3) закрепить навыки равновесия;       4) повторить игру «Охотники и утки» и игру-эстафету «Кто дальше?». | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками; | Текущий | Игра «Охотники и утки» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжку в высоту способом перешагивания;       2) повторить упражнения со скакалкой;       3) научить прыжкам через короткую скакалку;       4) закрепить навыки метания в цель;       5) повторить игру «Начинай движения». | Уметь прыгать в высоту способом перешагивания;  прыгать через короткую скакалку; метать в цель; | текущий | Игра «Начинай движения». |  |  |  |  |
| 81 | Прыжки через короткую скакалку | 1 | Изучение нового материала | 1) продолжить обучение прыжку в высоту способом перешагивания;       2) повторить упражнения со скакалкой;       3) научить прыжкам через короткую скакалку;       4) закрепить навыки метания в цель;       5) повторить игру «Начинай движения». | Уметь прыгать в высоту способом перешагивания;  прыгать через короткую скакалку; метать в цель | Текущий | Игра «Начинай движения». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 82  83 | Метания в цель,  Прыжки через скакалку  Прыжки в высоту; | 1  1 | Зачётный | 1) повторить упражнения с волейбольными мячами;       2) принять зачет по метанию в цель;       3) закрепить полученные навыки выполнения прыжков через скакалку;       4) провести игру «Мяч соседу». | Уметь метать в цель; выполнять упражнения с волейбольными мячами; | Текущий | Игра ««Мяч соседу». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Зачётный | 1) принять зачет по прыжкам в высоту; | Уметь прыгать в высоту; | Текущий | Форма для л/п |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 84  85  86 | Обучение метанию м  обучение прыжкам в высоту с прямого разбега согнув ноги;  яча  обучение прыжкам в высоту с прямого разбега согнув ноги; | 1  1  1 | Комбинированный | 1) продолжить обучение метанию мяча;       2) разучить комплекс упражнений со скакалкой;       3) начать обучение прыжкам в высоту с прямого разбега согнув ноги;      4) провести игру «Найди предмет». | Уметь метать мяч; прыгать в высоту с прямого разбега согнув ноги; | Текущий | Игра «Найди предмет». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение метанию мяча;       2) разучить комплекс упражнений со скакалкой;       3) начать обучение прыжкам в высоту с прямого разбега согнув ноги;    4) провести игру «Найди предмет». | Уметь метать мяч; прыгать в высоту с прямого разбега согнув ноги; | Текущий | Игра «Найди предмет». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) повторить упражнения со скакалкой;       3) проверить навыки равновесия (ходьба по гимнастической скамейке, соскок в глубину);     4) подвести итоги третьей четверти. | Уметь прыгать в высоту;  Держать равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, соскок в глубину); | Текущий | ору |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 87  88  89  90  91 | Прыжки в высоту  Передвижение с сохранением равновесия;  Лазание по канату;  Лазание по канату;  Упражнения с гимнастической палкой; игры | 1  1  1  1  1 | Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) повторить упражнения со скакалкой;       3) проверить навыки равновесия (ходьба по гимнастической скамейке, соскок в глубину);    4) подвести итоги третьей четверти. | Уметь прыгать в высоту;  Держать равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, соскок в глубину); | Текущий | ору |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) проверить умение выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой;       2) продолжить обучение лазанью по канату;       3) начать обучение передвижению с сохранением равновесия;      4) провести игру «Третий лишний». | Уметь выполнять комплекс упражнений с гимнастической палкой;  передвигаться с сохранением равновесия; | Текущий | Игра «Третий лишний». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения с малыми мячами;       2) закрепить навыки передвижения с сохранением равновесия;       3) продолжить обучение лазанью по канату;     4) провести игры «Караси и щука», «Угадай, кто подходил». | Уметь выполнять упражнения с малыми мячами; | Текущий | игры «Караси и щука», «Угадай, кто подходил». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение лазанью по канату;       2) проверить умение сохранять равновесие;     3) разучить игру «Эстафета с прыжками в длину».  **4четверть** **–легкая атлетика** | уметь сохранять равновесие уметь лазать по канату; | Текущий | ОРУ |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения с гимнастической палкой;        2) разучить игру «Что изменилось в строю?», повторить игры «Вот так позы!», «Мяч соседу», «Третий лишний», «Займи свое место». | Уметь выполнять упражнения с гимнастической палкой; | Текущий | Игра «Вот так позы!», |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 92  93  94  95  96 | Перелезание через бревно  Прыжки в высоту  Прыжки в высоту;  Метание с трех шагов разбега;  Метание с трех шагов разбега;  Метание с разбега; | 1  1  1  1  1 | Комбинированный | 1) разучить новый способ — перелезание через бревно;       2) закрепить навык выполнения прыжка в высоту;       3) повторить комплекс упражнений с флажками;      4) провести игру «Гонка мячей». | Уметь перелезать через бревно; | Текущий | Игра «Гонка мячей». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения с флажками;       2) продолжить обучение прыжкам в высоту;     3) разучить игру «Колесо». | Уметь прыгать в высоту | Текущий | Игра «Колесо». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) приступить к обучению метанию с трех шагов разбега;       3) повторить бег на дистанцию 30 м;        4) повторить игры «Кто первый?», «Колесо». | Уметь метать с трех шагов разбега; бегать на дистанцию 30 м; | Текущий | ору |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) приступить к обучению метанию с трех шагов разбега;       3) повторить бег на дистанцию 30 м;   4) скандинавская ходьба  5) повторить игры «Кто первый?», «Колесо». | Уметь прыгать в высоту  повторять упражнения с гимнастической палкой; | Текущий | Игра  «Кто первый?», |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить метанию с разбега;  2) продолжить обучение бегу;  3) повторить упражнения на преодоление препятствий;   4) повторить игру «Попади в мяч» | Уметь метать с трех шагов разбега; | Текущий | Игра «Кто первый?», |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 97  98 | Метания с разбега;  Метания на дальность; эстафетный бег; | 1  1 | Комбинированный | 1) научить метанию с разбега;       2) продолжить обучение бегу;       3) повторить упражнения на преодоление препятствий;      4) повторить игру «Попади в мяч». | Уметь выполнять упражнения на преодоление препятствий; | Текущий | Игра «Попади в мяч». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение метанию на дальность;       2) повторить упражнения без предметов;       3) продолжить обучение эстафетному бегу;  4) провести игры «Перемена мест», «Повтори за мной». | Уметь выполнять метание на дальность; эстафетный бег; | Текущий | Игра «Повтори за мной». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 99 | Прыжки в длину с разбега; передача и ловля мячей; | 1 | Комбинированный | 1) повторить упражнения со скакалкой;       2) продолжить обучение прыжкам в длину с разбега;       3) продолжить обучение передаче и ловле мячей;       4) разучить игру: «Передача мячей в колоннах», провести игру «Охотники и утки». | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега; передачу и ловлю мячей; | Текущий | Игра «Охотники и утки». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 100  101  102 | Прыжки в длину с разбега; передача и ловля мячей;  Прыжки в длину с разбега; нормативы по метанию мячей на дальность;  Прыжки в высоту; кувырки вперед и назад; | 1  1  1 | Комбинированный | 1) повторить упражнения со скакалкой;       2) продолжить обучение прыжкам в длину с разбега;       3) продолжить обучение передаче и ловле мячей;       4) разучить игру: «Передача мячей в колоннах», провести игру «Охотники и утки». | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега; передачу и ловлю мячей; | Текущий | Игра «Охотники и утки». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Зачетный | 1) повторить общеразвивающие упражнения с обручами;       2) продолжить обучение прыжкам в длину с разбега;       3) принять нормативы по метанию мячей на дальность;     4) провести игру «Передача мячей в колоннах». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с обручами;  прыжки в длину с разбега; | Текущий | Игра «Передача мячей в колоннах». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить выполнение кувырков вперед и назад;       2) закрепить выполнение прыжка в высоту;    3) провести игру «Начинай движения». | Уметь выполнять кувырков вперед и назад; выполнять прыжок в высоту; | Текущий | Игра «Начинай движения». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Номер урока | Тема урока | Количество часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс, дата  проведения | | | |
|  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  | 1четверть Легкая атлетика | | | | | | | | | | | |
|  | 1,2,3  4,5,6,7  8,9,10,11  12,13,14,  15,16 | Построения перестроения,  метания мячей в горизонтальную цель.  Метания в горизонтальную цель  Строевые команды, метания в горизонтальную цель;  комплекс упражнений утренней гимнастики  Бег,  прыжки в длину с места | 3  4  4  5 | Вводный | 1) ознакомить учащихся с содержанием занятий в новом учебном году, вспомнить, как они закончили 2 класс;       2) разучить комплекс упражнений без предметов;       3) закрепить навыки построения и перестроения;       4) проверить навыки выполнения метания мячей в горизонтальную цель. | Уметь правильно выполнять строевые команды;  выполнять основные движения в ходьбе и беге; выполнения метания в горизонтальную цель;  Знать правила ТБ на уроках | Текущий | ОРУ без предметов |  |  |  |  |
|  | 1) научить выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;       2) разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой;       3) продолжить обучение метанию в горизонтальную цель;       4) закрепить навыки выполнения поворотов на месте;       5) провести игры «Самые сильные», «К своим флажкам!». | Уметь правильно выполнять метание в горизонтальную цель; | Текущий | ОРУ |  |  |  |  |
| Комбинированный |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;       2) разучить комплекс упражнений с гимнастической палкой;       3) продолжить обучение метанию в горизонтальную цель;       4) закрепить навыки выполнения поворотов на месте;  5) провести игры «Самые сильные», «К своим флажкам!». повторить игру «Быстро по местам». | Уметь выполнять команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; метать в горизонтальную цель; | текущий | ОРУ с палками |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»;       2) разучить комплекс упражнений утренней гимнастики       3) продолжить обучение правильному бегу;       4) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с места;      5) повторить игру «Шишки, желуди, орехи». | выполнять метания в горизонтальную цель, бегать с высокого старта;  выполнять прыжок в длину с места; | текущий | Комплекс №2 |  |  |  |  |
| 17,18,19,  20,21  22,23,24,  25 | Метание мячей на дальность;    Элементы акробатики (группировка); (ходьба по гимнастической скамейке с предметами); | 5  5 |  | 1) повторить комплекс упражнений утренней гимнастики 2;       2) выполнить прыжок в длину с места на оценку;       3) обучить метанию мячей на дальность;       4) разучить игры «Пятнашки маршем» и «Дай руку». | Уметь выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики 2; выполнить прыжок в длину с места на оценку; метать мячи на дальность; | Текущий | Ком-  плекс 2 |  |  |  |  |
| Комбинированный |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки правильной ходьбы;       2) повторить упражнение с флажками;       3) познакомить учащихся с элементами акробатики (группировка);       4) продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами);  5) повторить игру «По сигналу». | Уметь правильно ходить; выполнять упражнение с флажками; выполнять элементы акробатики (группировка); ходить по гимнастической скамейке с предметами; | текущий | Игра «По сигналу». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | |  | |  |  |  |
|  | 26  27,28 | Перекаты    Метание в горизонтальную и вертикальную цель; | 1  2 | Комбинированный | | 1) повторить выполнение упражнений с флажками;       2) научиться держать равновесие, ходить по гимнастической скамейке с доставанием предметов;       3) приступить к обучению перекатам;      4) повторить игры «Дай руку», «Запрещенное движение». | Уметь ходить по гимнастической скамейке с доставанием предметов; выполнять перекаты; | Текущий | Игра «Дай руку», «Запрещенное движение». | |  | |  |  |  |
|  | |  | |  |  |  |
| Комбинированный | | 1) научить расчету на первый-второй с перестроением в две шеренги;       2) закрепить выполнение упражнений с флажками;       3) усовершенствовать выполнение перекатов;       4) обучить метанию в горизонтальную и вертикальную цель;  5) разучить игру «Заяц без домика», повторить игру. | Уметь выполнять расчет на первый-второй с перестроением в две шеренги; выполнять упражнения с флажками;   выполнять метание в горизонтальную и вертикальную цель; | текущий | Упр. с флажками | |  | |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 29,30  31,32  33,34  35,36  37,38 | Прыжки с трех  четырех шагов; метания на дальность;  Общеразвивающие упражнения без предметов; ходьба по ориентирам; метания на дальность;  Бег на дистанцию 30 м с высокого старта  Метания в цель; прыжок в длину с места; ходьба в ногу;  метания в цель  Бег на дистанцию 60 м; прыжки в длину с разбега; | 2  2  2  2  2 | Комбинированный | 1) научить детей выполнять прыжки в длину с трех-четырех шагов;       2) продолжить обучение метанию на дальность;       4) закрепить игру «Заяц без домика», разучить игру «Сумей догнать». | | Уметь выполнять прыжки в длину с трех-четырех шагов; метать на дальность; | Текущий | Игра «Сумей догнать». | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Зачётный | 1) проверить умение выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;       2) продолжить обучение выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;       3) провести зачет по метанию на дальность;       4) отработать навыки ходьбы по ориентирам;       5) разучить игру «Защита укрепления», повторить игру «По сигналу». | | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов; выполнять общеразвивающие упражнения без предметов; ходить по ориентирам; | Текущий | Игра «По сигналу». | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета;       2) начать обучение бегу на дистанцию 30 м с высокого старта;       3) проверить результативность выполнения прыжка в длину с разбега;       4) провести игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». | | Уметь бегать на дистанцию 30 м с высокого старта;  выполнять прыжок в длину с разбега; | Текущий | Игра «Вызов номеров», | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) приступить к обучению ходьбе в ногу;       2) повторить упражнения с гимнастической палкой;       3) отработать фазы прыжка в длину с места;       4) продолжать обучение метанию в цель;      5) разучить игру «Кто подходил?», повторить игру «Пятнашки маршем». | | Уметь ходить в ногу; выполнять упражнения с гимнастической палкой;  фазы прыжка в длину с места; метать в цель; | Текущий | Игра «Пятнашки маршем». | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить выполнение прыжков в длину с разбега;       2) продолжить обучение бегу на дистанцию 60 м;       3) повторить упражнение с флажками;      4) провести игры «Класс, смирно!», «Дай руку». | | Уметь выполнять прыжков в длину с разбега;       2) продолжить обучение бегу на дистанцию 60 м;       3) повторить упражнение с флажками; | Текущий | Игра «Дай руку». | |  | |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | | 7 | 8 | | 9 | |  |  |  |  |
|  | 39,40  41,42  43,44 | Прыжки в длину с разбега; бег на дистанцию 60 м;  Передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; броски и ловля мяча;  Передвижение с сохранением равновесия и прыжку с высоты; броски и ловля мяча; | 2  2  2 | Комбинированный | 1) закрепить выполнение прыжков в длину с разбега;       2) продолжить обучение бегу на дистанцию 60 м;       3) повторить упражнение с флажками;     4) провести игры «Класс, смирно!», «Дай руку» | | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега; бегать на дистанцию 60 м; | Текущий | | Игра «Класс, смирно!» | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить выполнение поворотов направо, налево; обучить повороту кругом;       2) закрепить выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками;       3) обучить передвижению с сохранением равновесия и прыжку с высоты;       4) научить бросать и ловить мяч;       5) разучить игры «Мяч соседу по кругу», «Ловля парами». | | Уметь выполнять повороты направо, налево; обучить повороту кругом; выполнять общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; передвигаться с сохранением равновесия и прыгать с высоты; бросать и ловить мяч; | Текущий | | Игра «Ловля парами». | |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить выполнение поворотов направо, налево; обучить повороту кругом;       2) закрепить выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками;       3) обучить передвижению с сохранением равновесия и прыжку с высоты;       4) научить бросать и ловить мяч;       5) разучить игры «Мяч соседу по кругу», «Ловля парами». | | Уметь выполнять повороты направо, налево; обучить повороту кругом; выполнять общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; передвигаться с сохранением равновесия и прыгать с высоты; бросать и ловить мяч; | Текущий | | Игра «Ловля парами». | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 45,46  47,48 | Прыжки с различной высоты; бег в различном темпе;  Метание в цель; | 2  2 | Изучение нового  материал  а | | 1) повторить выполнение упражнений с флажками;       2) научить правильно выполнять прыжки с различной высоты;       3) закрепить навыки выполнения бега в различном темпе;      4) повторить игру «Защита укрепления», разучить игру «Музыкальные змейки». | Уметь выполнять упражнения с флажками;       2) правильно выполнять прыжки с различной высоты;       3 выполнять бег в различном темпе; | Текущий | | Игра «Музыкальные змейки». | |  |  |  |  |
| Зачётный | | 1) подвести итоги первой четверти;       2) провести зачет по метанию в цель;       3) выполнить упражнения с флажками;       4) провести игры «Вызов номеров», «Перемена мест». | Уметь метать в цель; | Текущий | | Игра «Перемена мест». | |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |

2четверть гимнастика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 49,50  51,52  53,54 | Лазание по гимнастической стенке; равновесие  Лазание по гимнастической стенке; прыжки в длину с места;  Лазание по гимнастической стенке; прыжки в длину с места; | 2  2  2 | Комбинированный | 1) повторить комплекс упражнений с флажками;       2) приступить к обучению лазанью по гимнастической стенке;       3) закрепить навыки равновесия;  4) провести игры «Зайцы в огороде», «Стой!». | Уметь лазать по гимнастической стенке;  выполнять равновесия; | Текущий | Игра «Зайцы в огороде» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке;       2) закрепить выполнение прыжка в длину с места;       3) повторить упражнения с флажками;      4) проверить выполнение игр «Вот так позы!», «Вызов номеров». | Уметь лазать по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; | Текущий | Игра «Вызов номеров» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке и гимнастической скамейке;       2) закрепить выполнение прыжка в длину с места;       3) повторить упражнения с флажками;       4) проверить выполнение игр «Вот так позы!», «Вызов номеров». | Уметь лазать по гимнастической стенке и гимнастической скамейке; | текущий | Игра «Вот так позы!», |  |  |  |  |
| 55,56  57,58 | Упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении    Лазание по гимнастической стенке; прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; | 2  2 | Комбинированный | 1) разучить упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке;       2) закрепить выполнение прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;  3) разучить игру «Птицы и клетка», повторить игру «Охотники и утки». | Уметь выполнять упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении, лазание по гимнастической стенке;    выполнять прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; | Текущий | Игра «Птицы и клетка», |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) разучить упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении; продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке;       2) закрепить выполнение прыжка в глубину из положения приседа при сохранении равновесия;    3) разучить игру «Птицы и клетка», повторить игру «Охотники и утки». | Уметь выполнять упражнения без предметов, выполняемые в колонне по одному в движении, лазание по гимнастической стенке;    выполнять прыжок в глубину из положения приседа при сохранении равновесия; | Текущий | Игра «Охотники и утки». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 59,60  61,62  63,64 | Прыжки в высоту; челночный бег;   Прыжки в высоту; челночный бег;  Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; бросание и ловля больших мячей; | 2  2  2 | Комбинированный | 1) продолжить обучению прыжкам в высоту;       2) повторить упражнения с гимнастической палкой;       3) закрепить навыки челночного бега;   4) разучить игру «День и ночь», повторить игру «У медведя во бору». | Уметь выполнять прыжки в высоту, упражнения с гимнастической палкой;   челночным бегом; | Текущий | Игра «День и ночь», |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучению прыжкам в высоту;       2) повторить упражнения с гимнастической палкой;       3) закрепить навыки челночного бега;  4) разучить игру «День и ночь», повторить игру «У медведя во бору». | Уметь выполнять прыжки в высоту, упражнения с гимнастической палкой;   челночным бегом; | Текущий | Игра «У медведя во бору». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) разучить комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;       2) закрепить выполнение строевых команд;       3) усовершенствовать лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке;       4) повторить бросание и ловлю больших мячей;       5) разучить игру «Подвижная цель», повторить игру «День и ночь». | Уметь выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;  строевые команды;  лазать по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; | текущий | Игра «День и ночь». |  |  |  |  |
| 65,66,67 | Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; бросание и ловля больших мячей; | 3 | Изучение нового материала | 1) разучить комплекс общеразвивающих упражнений с мячами;       2) усовершенствовать лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке;       3) повторить бросание и ловлю больших мячей;       5)4 разучить игру «Подвижная цель», повторить игру «День и ночь». | Уметь выполнять строевые команды; лазать по гимнастической скамейке и гимнастической стенке; | Текущий | Игра «День и ночь». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |  |
|  | 68,69,70  71,72,73  74,75 | Прыжки в глубину с высоты в ориентир;  метания в цель;  Прыжки в глубину с высоты в ориентир;  метания в цель;  Лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом; | | 3  3  2 | Комбинированный | 1) повторить упражнения без предметов;       2) закрепить навыки выполнения всех способов размыкания;       3) повторить выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;      4) повторить выполнение метания в цель;      5) разучить игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил». | Уметь выполнять всех способов размыкания; выполнять прыжки в глубину с высоты в ориентир;  выполнять метания в цель; | Текущий | Игра «Перестрелка», |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения без предметов;       2) закрепить навыки выполнения всех способов размыкания;       3) повторить выполнение прыжков в глубину с высоты в ориентир;      4) повторить выполнение метания в цель;      5) разучить игры «Перестрелка», «Угадай, кто подходил». | Уметь выполнять всех способов размыкания; выполнять прыжки в глубину с высоты в ориентир;  выполнять метания в цель; | Текущий | Игра «Угадай, кто подходил». |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке ранее изученным способом;       2) бег на выносливость (до 3—4 мин);       3) проверить умение метания в цель;       4) разучить игру «Круговая лапта», повторить игру «Пустое место». | Уметь лазать по гимнастической стенке ранее изученным способом; бегать на выносливость (до 3—4 мин); метать в цель; | Текущий | Игра «Круговая лапта» |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | | | | | | | | | | | |
|  | 76  77 | Лазанье по гимнастической стенке ранее изученным способом;  Метание в цель; передвижения по бревну и соскока с бревна в глубину; | | 1  1 | Комбинированный | 1) закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке ранее изученным способом;       2) бег на выносливость (до 3—4 мин);       3) проверить умение метания в цель;       4) разучить игру «Круговая лапта», повторить игру «Пустое место». | Уметь лазать по гимнастической стенке ранее изученным способом; бегать на выносливость (до 3—4 мин); метать в цель; | Текущий | Игра «Круговая лапта» |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Зачётный | 1) проверить умения передвижения по бревну и соскока с бревна в глубину;       2) провести зачет по выполнению метания в цель;             4) напомнить о требованиях к одежде, обуви и инвентарю лыжника. | Уметь передвигаться по бревну и делать соскок с бревна в глубину;   метать в цель; | Текущий | ОРУ |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 78 | Перекаты назад, вперед, в сторону; упражнения с мешочками с песком, метания в цель; | 1 | Комбинированный | 1) рассказать учащимся о правильном дыхании;       2) разучить упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки;       3) продолжить обучение перекату назад, вперед, в сторону;       4) закрепить навыки метания в цель;       5) разучить игру «Зайцы, сторож и Жучка», повторить игру «Пустое место». | Уметь выполнять упражнения с мешочками с песком на формирование правильной осанки; перекаты назад, вперед, в сторону; метать в цель; | Текущий | Игра «Пустое место». |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 79  80,81  82,83,84  85,86 | Лазанье по гимнастической стенке; метания в вертикальную цель;  Равновесие лазание по наклонной гимнастической скамейке;  Ходьба по бревну, соскок в глубину; метание в цель;    Ходьба по бревну, соскок в глубину; метание в цель; | 1  2  2  2 | Комбинированный | 1) закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке;       2) повторить метание в вертикальную цель;       3) повторить бег на выносливость до 2—3 мин;       4) повторить игры «Круговая лапта», «Пустое место». | Уметь лазать на гимнастической стенке метание в вертикальную цель; бегать на выносливость до 2—3 мин; | Текущий | Игра «Пустое место». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение равновесию (ходьба «по кочкам»);       2) закрепить навыки выполнения лазанья по наклонной гимнастической скамейке;       3) повторить игру «Волк во рву». | Уметь держать равновесие (ходьба «по кочкам»); выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке; | Текущий | Игра «Волк во рву». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить выполнение ходьбы по бревну (равновесие);       2) закрепить навыки соскока в глубину;       3) провести метание в цель; | Уметь ходить по бревну (равновесие); выполнять     соскок в глубину; метание в цель; | Текущий | ору |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить выполнение ходьбы по бревну (равновесие);       2) закрепить навыки соскока в глубину;       3) провести метание в цель; | Уметь ходить по бревну (равновесие); выполнять     соскок в глубину; метание в цель; | Текущий | ору |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 87  88  89  90,91 | Лазание по гимнастической стенке; передвижения с сохранением равновесие  Перелезание через предмет; Лазание по гимнастической стенке;  Перелезание через предмет; Лазание по гимнастической стенке;  Общеразвивающие Упражнения с обручами; | 1  1  1  2 |  | 1) проверить выполнение упражнений комплекса 4 утренней гимнастики;       2) продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке;       3) закрепить навыки передвижения с сохранением равновесия;       4) повторить игру «Волк во рву». | Уметь выполнять упражнения комплекса 4 утренней гимнастики;       2) продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке;       3) закрепить навыки передвижения с сохранением равновесия; | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить комплекс 4 общеразвивающих упражнений;1) повторить комплекс 4 общеразвивающих упражнений;       2) продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке;       3) приступить к обучению перелезанию через предмет; повторить игру «Волк во рву»;       4) разучить игру «Кто самый ловкий?». | Уметь повторить комплекс 4 общеразвивающих упражнений; лазать по гимнастической стенке;  перелезать через предмет; | Текущий | Ком-  плекс 4 |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить комплекс 4 общеразвивающих упражнений;       2) продолжить обучение лазанью по гимнастической стенке; перелезанию через предмет; игра «Волк во рву»;       3) разучить игру «Кто самый ловкий?». | Уметь повторить комплекс 4 общеразвивающих упражнений; лазать по гимнастической стенке;  перелезать через предмет; | Текущий | Игра «Кто самый ловкий?». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) разучить общеразвивающие упражнения с обручами;       2) продолжить обучение перелезанию;       3) закрепить навыки обучения прыжкам в высоту;       4) повторить игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи». | Уметь выполнить общеразвивающие упражнения с обручами; закрепить навыки обучения прыжкам в высоту; | Текущий | ОРУ |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 92  93  94  95 | Прыжки в высоту; метание в цель; упражнения с обручами.  Прыжки в высоту; метание в цель; упражнения с обручами  Прыжки в длину с разбега; метание на дальность; ходьба по ориентирам;  Бег на дистанцию 30 м с высокого старта; прыжок в длину с разбега; | 1  1  1  1 | Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) закрепить навыки выполнения строевых команд;       3) проверить степень овладения метанием в цель;       4) провести игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»;       5) повторить упражнения с обручами. | Уметь выполнять прыжки в высоту;  выполнять строевые команды; метать в цель; | Текущий | Игра «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение прыжкам в высоту;       2) закрепить навыки выполнения строевых команд;       3) проверить степень овладения метанием в цель;       4) провести игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»;       5) повторить упражнения с обручами. | Уметь прыгать в высоту;  выполнять строевые команды; метать в цель; | Текущий | Игра «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»; |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Зачетный | 1) проверить умение выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;       2) продолжить обучение прыжкам в длину с разбега;       3) провести зачет по метанию на дальность;       4) отработать навыки ходьбы по ориентирам       5) разучить игру «Защита укрепления», повторить игру «По сигналу» | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов; прыгать в длину с разбега; метать на дальность; | Текущий | игра «Защита укрепления», повторить игру «По сигналу». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета;       2) начать обучение бегу на дистанцию 30 м с высокого старта;       3) проверить результативность выполнения прыжка в длину с разбега;       4) провести игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». | Уметь выполнять общеразвивающих упражнений без предмета; бегать на дистанцию 30 м с высокого старта; прыгать в длину с разбега; | Текущий | «Вызов номеров», «Защита укрепления». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 96  97  98  99 | Метание вдаль  бег с различного старта;  Метание вдаль  бег с различного старта;  Прыжки в длину; бег и метания мяча на дальность;  Прыжки в длину; бег и метания мяча на дальность; | 1  1  1  1 | Комбинированный | 1) продолжить обучение метанию вдаль;       2) проверить выполнение команд при обучении бегу с различного старта;       3) закрепить навыки ходьбы в ногу;       4) разучить игры «Мяч водящему», «Космонавты» | Уметь метать вдаль; бегать с различного старта; | Текущий | Игра «Мяч водящему», «Космонавты». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение метанию вдаль;       2) проверить выполнение команд при обучении бегу с различного старта;       3) закрепить навыки ходьбы в ногу;       4) разучить игры «Мяч водящему», «Космонавты». | Уметь метать вдаль; бегать с различного старта; | Текущий | Игра «Мяч водящему», «Космонавты». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение бегу и метанию мяча на дальность;       2) приступить к обучению прыжкам в длину;       3) повторить общеразвивающие упражнения без предметов | Уметь бегать и метать мяч на дальность; прыгать в длину; | Текущий | ору |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить обучение бегу и метанию мяча на дальность;       2) приступить к обучению прыжкам в длину;       3) повторить общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс 6);       4) повторить игры «Совушка», космонавты | Уметь бегать и метать мяч на дальность; прыгать в длину;  выполнять общеразвивающие упражнения без предметов (комплекс 6); | Текущий | Комплекс№6 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 100  101 | Метание мячей на дальность;  Прыжка в длину с разбега | 1  1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Зачетный | 1) повторить упражнения без предмета (комплекс 6);       2) провести зачет по метанию мячей на дальность;       3) провести игру «Кто первый?». | Уметь выполнять упражнения без предмета (комплекс 6); | Текущий | Ком-  плекс 6 |  |  |  |  |
| Зачетный | 1)повторить общеразвивающие упражнения с флажками;       2) повторить выполнение прыжка в длину с разбега, принять нормативы;       3) провести игру «Заяц без домика». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с флажками;  выполнять прыжки в длину с разбега, принять нормативы; | Текущий | игра «Заяц без домика». |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | |
|  | 102 | Прыжки в высоту с разбега; | 1 | Комбинированный | 1) продолжить выполнение общеразвивающих упражнений с флажками;       2) принять нормативы по выполнению прыжка в высоту с разбега;       3) провести игры «Пустое место», «Дружные ребята»;       4) подвести итоги четвертой четверти года; напомнить учащимся о правилах поведения летом. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с флажками; | Текущий | Игра «Пустое место», «Дружные ребята»; |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2«А» класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Номер урока | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс, дата  проведения | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
| 1 | 1четверть Легкая атлетика | | | | | | | | | | | |
|  | 1,2,3  4  5  6 | Ходьба и бег,  Метания  Броски большого мяча двумя руками из-за головы  Метания в горизонтальную цель; навыки бег с высокого старта;  Расчет на первый-третий, перестроению в две шеренги; метания в горизонтальную цель;  расчет на первый-третий, перестроению в две шеренги; | 3  1  1  1 | Вводный | 1) ознакомить учащихся с содержанием занятий в учебном году и в первой четверти;  2) проверить, как выполняются строевые команды;  3) разучить комплекс упражнений с флажками;  4) закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра;  5) проследить за правильностью выполнения метания в горизонтальную цель;  6) провести игру «Не дай мяч водящему». | Уметь правильно выполнять строевые команды;  выполнять основные движения в ходьбе и беге; выполнения метания в горизонтальную цель;  Знать правила ТБ на уроках | Текущий | ОРУ с флажками |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнение с флажками;  2) закрепить выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»;  3) отработать навыки ходьбы в различном темпе;  4) сформировать навыки бросков большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально);  5) разучить игру «Карусель»;  6) приступить к обучению бегу на дистанцию 30 м. | Уметь правильно выполнять упражнение с флажками; выполнять команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»; | Текущий | ОРУ с флажками |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки движения в колонне по два, ходьбу выполнять с высоким подниманием бедра;  2) разучить упражнения без предметов (комплекс 2);  3) проверить выполнение метания в горизонтальную цель;  4) закрепить навыки бега с высокого старта;  5) провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу». | Уметь правильно выполнять движения в колонне по два, ходьбу выполнять с высоким подниманием бедра; бег с высокого старта; | текущий | Комплекс 2 |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1)научить расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги;       2) закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра;       3) повторить упражнения без предметов;       4) подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель;       5) разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу». | Уметь расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги; играть в игру «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу». | текущий | Игра «Отгадай по голосу». |  |  |  |  |
| 7    8 | Ходьба по ориентирам; метание в горизонтальную цель;  Упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы; | 1 | Комбинированный | 1) закрепить навыки построения в колонну по одному, перестроения в круг;       2) повторить упражнения без предметов;       3) отработать ходьбу в чередовании с бегом;       4) разучить ходьбу по ориентирам;       5) проверить вариативность навыка метания в горизонтальную цель;       6) разучить игры «Волшебный мешок», «Веревочный круг» | Уметь построиться в колонну по одному, перестроения в круг; выполнять упражнения без предметов; | Текущий | ору |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы;       2) повторить выполнение прыжка в длину с места;       3) закрепить навыки метания в вертикальную цель;       4) провести игры «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». | Уметь выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы; отработать ходьбу в чередовании с бегом; | текущий | Игра «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |  | |  |  |  |
|  | 9      10 | Прыжок в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений);  Метание в вертикальную цель; | 1    1 | Комбинированный | 1) приступить к обучению прыжку в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений);       2) повторить упражнения с флажками;       3) проверить уровень обшей выносливости детей при беге до 2 мин с интервалом в 2—3 мин;       4) провести игры «Салки», «Кто говорит». | Уметь прыгать в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений); играть в игру «Салки», | Текущий | Игра «Салки», «Кто говорит». | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) разучить упражнения с гимнастическими палками;       2) закрепить навыки перестроения из колонны в круг;       3) принять нормативы по метанию в вертикальную цель;       4) разучить игры «Салки маршем» и «Охотники и утки». | Уметь прыгать в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений); | текущий | Игра «Салки маршем» и «Охотники и утки». | | 23.  09.  16 | |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | 11  12,13  14,15  16,17  18  19 | Дыхательные упражнения (3—4 раза); Метания в цель  Равновесие  Повороты на месте переступанием ног; прыжки в высоту с прямого разбега;  Акробатика (группировка);  Обучение акробатике (группировке);  Прыжок в высоту с прямого разбега;  Прыжок в высоту с прямого разбега;  Метать мячи в горизонтальную цель; | 1  2  1  2    1  1 | Комбинированный | 1) разучить дыхательные упражнения (3—4 раза);       2) включить их в комплекс упражнений с гимнастической палкой;       3) закрепить навыки метания в цель;       4) приступить к обучению равновесию;       5) закрепить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Снайперы». | Уметь выполнять дыхательные упражнения (3—4 раза); игру «Отгадай по голосу»; | Текущий | Игра «Снайперы». | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить выполнение дыхательных упражнений с гимнастическими палками;       2) научить повороту на месте переступанием ног;       3) приступить к обучению прыжку в высоту с прямого разбега;       4) повторить игры «Веревочный круг», «Кто быстрее?».  1) повторить упражнения с гимнастическими палками;       2) приступить к обучению акробатике (группировке);       3) сформировать навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись;       4) повторить игру «Отгадай по голосу»;       5) разучить игру «Пустое место». | Уметь выполнять прыжки в высоту с прямого разбега; выполнять поворот на месте переступанием ног;  играть в игры «Веревочный круг», «Кто быстрее?».  Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками; группировку;  лазать по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись; | Текущий  Текущий | Игра «Веревочный круг», «Кто быстрее?».  игра «Отгадай по голосу»; | |  | |  |  |  |
| Комбиниров  анный |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить дыхательные упражнения;       2) закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений;       3) повторить прыжок в высоту с прямого разбега;       4) повторить игры «Пустое место» и «У медведя во бору». | Уметь выполнять дыхательные упражнения;  общеразвивающие упражнения; прыгать в высоту с прямого разбега; выполнять «У медведя во бору». | Текущий | Игра «Пустое место» и «У медведя во бору». | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) сформировать у учащихся умение ориентироваться в пространстве;       2) закрепить выполнение прыжка в высоту с прямого разбега;       3) повторить общеразвивающие упражнения с флажками;       4) обучить игре «Запомни порядок» и повторить игру «Пустое место». | Уметь выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; ориентироваться в пространстве; общеразвивающие упражнения с флажками;  играть в игру «Запомни порядок» | Текущий | Игра «Запомни порядок» и повторить игру «Пустое место». | |  | |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить учащихся ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет;       2) закрепить выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»;       3) повторить упражнения с гимнастическими палками (комплекс 2);       4) сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель;       5) провести игру «У медведя во бору». | Уметь команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет; упражнения с гимнастическими палками (комплекс 2); | Текущий | Игра «У  медведя во бору». | |  | |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | 9 | |  |  |  |  |
|  | 20  21  22 | Ходьба, и бег с переступанием через препятствие;  Прыжки в длину с 3—5 шагов; передача мяча друг другу в построениях ,в шеренге Метания в цель (индивидуальные зачетные нормативы — ЗН); | 1    1    1 | Комбинированный | 1) обучить ходьбе и бегу с переступанием через препятствие;       2) сформировать навыки передвижения на четвереньках;       3) закрепить навыки выполнения упражнений с флажками;       4) разучить игру «Вот так позы!», повторить игру «У медведя во бору». | Уметь ходьбе и бегу с переступанием через препятствие; передвигаться на четвереньках; играть в игру «Вот так позы!», повторить игру «У медведя во бору». | Текущий | | Игра «Вот так позы!» | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения без предметов (комплекс 1);       2) приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов;       3) научить передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному;       4) закрепить навыки игр «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки». | Уметь выполнять передачу мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; играть в игру «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки». | Текущий | | Игра «Попрыгунчики-воробушки». | |  |  |  |  |
| Зачётный | 1) научить перестроению из одной шеренги в две;       2) закрепить навыки метания в цель (индивидуальные зачетные нормативы — ЗН);      3) продолжить обучение перестроению из одной шеренги в колонну по одному;       5) провести игры «Снайперы», «Отгадай по голосу». | Уметь выполнять передачу мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; уметь играть в игры «Снайперы», «Отгадай по голосу». | Текущий | | Игра «Попрыгунчики-воробушки». | |  |  |  |  |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | 23  24 | Лазание по гимнастической скамейке разными способами (прием нормативов);  Броски большого мяча двумя руками с места; броски мяча в баскетбольное кольцо | 1  1 | Изучение нового  Материал  А | 1) научить лазать по гимнастической скамейке разными способами (прием нормативов);       2) подвести итоги первой четверти;       3) разучить игру «Совушка», повторить игру «У медведя во бору». | Уметь лазать по гимнастической скамейке разными способами (прием нормативов); играть игру «Совушка», | Текущий | | Игра «Совушка», повторить игру «У медведя во бору». | |  |  |  |  |
| Комбини-рованный | 1) разучить упражнения с малыми обручами;       2) сформировать навыки выполнения бросков большого мяча двумя руками с места;       3) приступить к выполнению бросков мяча в баскетбольное кольцо (кольца опущены);       4) провести игру «Волшебный мешок». | Уметь выполнять упражнения с малыми обручами; играть в игру «Волшебный мешок». | Текущий | | Игра «Волшебный мешок». | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

2четверть гимнастика

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 25,26  27,28  29,30 | Передача мячей различными способами; способы метания мячей в цель;  ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук  Передача мячей различными способами; способы метания мячей в цель; | 2  2  2 | Комбинированный | 1) повторить упражнения с гимнастическими палками;       2) закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево;       3) научить передаче мячей различными способами;       4) отработать способы метания мячей в цель;       5) повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка», «Бег по кочкам». | Уметь выполнять передачу мячей различными способами; играть в игру «Бег по кочкам». | Текущий | Игра «Совушка», «Бег по кочкам». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения без предметов (комплекс 2);       2) научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком;       3) повторить прыжок в длину с места;       4) повторить и разучить игры «Салки», «Перемени предмет». | Уметь ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; играть в игру «Салки» | Текущий | прыжок в длину с места; |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить упражнения с гимнастическими палками;       2) закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево;       3) научить передаче мячей различными способами;       4) отработать способы метания мячей в цель;       5) повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка», «Бег по кочкам». | Уметь выполнять повороты направо, налево; передавать мячи различными способами; способы метания мячей в цель; играть в игру «Бег по кочкам». | Текущий | Игра «Совушка», «Бег по кочкам». |  |  |  |  |
| 31,32  33,34  35,36,37 | Прыжки в длину с разбега; равновесие (ходьба по гимнастической скамейке  зачет по метанию в цель; ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево;  Построение в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); | 2  2  3 | Комбинированный | 1) закрепить построение в колонну по одному, по два;       2) повторить упражнения с малыми обручами;       3) начать обучение прыжку в длину с разбега;       4) продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед);       5) разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной». | Уметь выполнять построение в колонну по одному, по два; упражнения с малыми обручами; прыгать в длину с разбега; | Текущий | Игра «Повторяй за мной». |  |  |  |  |
| Комбинированный  Комбинированный | 1) повторить упражнения с флажками;       2) закрепить повороты направо, налево;       3) провести зачет по метанию в цель;       4) научить ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево;       5) акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»);       6) закрепить навыки выполнения прыжков в игре «Попрыгунчики-воробушки».  1) закрепить навыки построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному);       2) закрепить навыки действий при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!» на основе зрительных сигналов;       3) повторить игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения». | Уметь выполнять упражнения с флажками; выполнять повороты направо, налево; метать в цель; ходить по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; играть в игру «Попрыгунчики-воробушки».  Уметь выполнять построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); выполнять действия при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!» на основе зрительных сигналов; | Текущий  Текущий | Игра «Повторяй за мной»;  игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 38,39,40  41,42  43,44,45 | Прыжки в длину с разбега  Упражнения на формирование осанки; кувырок вперед (с помощью учителя); перелезание через препятствие;  Перелезание через препятствие; | 3    2  3 | Комбинированный | 1) закрепить выполнение строевых команд;       2) частично повторить урок 25, а с целью закрепления прыжка в длину с разбега провести игру «Прыжки по кочкам». | Уметь выполнять строевые команды; выполнять действия при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь! | Текущий | Игра «Прыжки по кочкам». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд);       2) разработать и разучить упражнения на формирование осанки;       3) научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя);       4) научить перелезанию через препятствие;       5) повторить игру «Салки». | Уметь выполнять упражнения на формирование осанки; выполнять кувырок вперед (с помощью учителя); перелезать через препятствие; | Текущий | Игра «Салки». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд);       2) разработать и разучить упражнения на формирование осанки;       3) научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя);       4) научить перелезанию через препятствие;       5) повторить игру «Салки». | Уметь выполнять упражнения на формирование осанки; выполнять кувырок вперед (с помощью учителя); перелезать через препятствие; играть в игру «Салки». | Текущий | Игра «Салки». |  |  |  |  |
| 46,47 | Прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); метания в цель; | 2 | Изучение нового материала | 1) закрепить навыки ходьбы и бега;       2) повторить выполнение метания в цель;       3) разучить прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир);       4) провести игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель». | Уметь выполнят ходьбу и бег; метания в цель; прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); играть в игру «Успей взять кеглю», «Точно в цель». | Текущий | Игра «Точно в цель». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 48,49,50  51,52  53,54 | Нормативы выполнения прыжка в высоту;  (Условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель;  Игровой | 3  2    2 | Зачётный | 1) закрепить навыки выполнения упражнений с гимнастическими палками (комплекс 3);       2) проверить выполнение учащимися поворотов на месте;       3) принять нормативы выполнения прыжка в высоту;       4) провести игру «Сбей мяч». | Уметь выполнять повороты на месте; выполнять упражнений с гимнастическими палками (комплекс 3); повороты на месте; играть в игру «Сбей мяч». | Текущий | Комплекс№3 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Зачётный | 1) принять (условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель;       2) провести игры «Повторяй за мной», «Перемена мест». | Уметь выполнять прыжки в длину и метанию мячей в цель; играть в игру «Повторяй за мной», «Перемена мест». | Текущий | Игра «Перемена мест». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | Игры: «Сбей мяч» (2 класс, урок 30), «Салки» (2 класс, урок 21), «Совушка» (2 класс, урок 18). | Уметь играть в игру: «Сбей мяч»(2 класс, урок 30), «Салки» (2 класс, урок 21), «Совушка» (2 класс, урок 18). | Текущий | Игра «Совушка» |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Легкая атлетика | | | | | | | | | | | |
|  | 55,56  57,58  59,60  61.62,63  64,65 | Прыжки в длину с разбега;  Прыжки в длину с разбега;  Прыжки в длину с разбега;  Навыки выполнения прыжка в длину с разбега;  Прыжки в длину с разбега;  Метание в цель; норматив по прыжку в длину с разбега; | 1  1    1    1  2 | Комбинированный | 1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) повторить повороты на месте налево, направо (урок 48);       3) разучить игры «Кубики по местам» (урок 47), «Дружная эстафета» (урок 48). | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо (урок 48); игры «Кубики по местам» (урок 47), «Дружная эстафета» (урок 48). | Текущий | «Дружная эстафета» (урок 48). |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) повторить повороты на месте налево, направо (урок 48);       3) разучить игры «Кубики по местам» (урок 47), «Дружная эстафета» (урок 48). | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо (урок 48); игры «Кубики по местам» (урок 47), «Дружная эстафета» (урок 48). | Текущий | «Дружная эстафета» (урок 48). |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) повторить повороты на месте налево, направо (урок 48);       3) разучить игру «Совушка» «Дружная эстафета» | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега; повороты на месте налево, направо (урок 48); игры , «Совушка» «Дружная эстафета» | Текущий | Игра «Совушка» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега;       2) повторить повороты на месте налево, направо (урок 48);       3) разучить игры «Совушка» (урок 47), «Дружная эстафета» (урок 48). **4четверть лёгкая атлетика** | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега; | Текущий | Игра «Совушка» |  |  |  |  |
| зачётный | 1) закрепить выполнение упражнений с флажками;       2) повторить метание в цель;       3) принять норматив по прыжку в длину с разбега;       4) повторить игру «Кто поймал мяч?». | Уметь выполнять метание в цель; норматив по прыжку в длину с разбега; игру «Кто поймал мяч?». | Текущий | «Кто поймал мяч?». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 67,68  69,70  71,72  73,74  75,76 | Метание в цель;  ,прыжки норматив по прыжку в длину с разбега;  Бег с высокого старта; ходьба в разных направлениях;  Упражнения в равновесии ;бег на дистанцию 30 м;  Метание в цель; норматив по прыжку в длину с разбега;  Лазание по гимнастической стенке; норматив по метанию в цель; | 2    2  2  2  2 | Комбинированный | 1) закрепить выполнение упражнений с флажками;       2) повторить метание в цель;       3) принять норматив по прыжку в длину с разбега;       4) повторить игру «Кто поймал мяч?». | Уметь выполнять метание в цель; норматив по прыжку в длину с разбега; игру «Кто поймал мяч?». | Текущий | «Кто поймал мяч?». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков;       2) повторить упражнения с мячами;       3) повторить бег с высокого старта;       4) закрепить навыки ходьбы в разных направлениях;       5) Игра мяч соседу | Уметь бегать с высокого старта; упражнения с мячами; ходьбу в разных направлениях;  игру «Передай мяч соседу». | Текущий | Игру «Передай мяч соседу». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить гимнастические упражнения (комплекс 4, 2 класс, уроки 47—48);       2) разучить упражнения в равновесии;       3) продолжать бег на дистанцию 30 м;       4) разучить и повторить игры «Бой петухов», «Защищенное движение» | Уметь выполнять упражнения в равновесии;  бег на дистанцию 30 м;  игры «Бой петухов», «Защищенное движение». | Текущий | игра «Бой петухов», |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить выполнение упражнений с флажками;       2) повторить метание в цель;       3) принять норматив по прыжку в длину с разбега;       4) повторить игру «Кто поймал мяч?». | Уметь выполнять метание в цель; норматив по прыжку в длину с разбега; | Текущий | «Кто поймал мяч?». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) приступить к выполнению упражнений со скакалкой;       2) начать обучение лазанью по гимнастической стенке;       3) принять норматив по метанию в цель;       4) повторить игру «Стрелки». | Уметь лазать по гимнастической стенке;  норматив по метанию в цель; игру «Стрелки». | Текущий | Игра «Стрелки». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 77,78  79,80,81  82,83  84,85  86,87 | Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; метание на дальность;  Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; метание на  Лазание по гимнастической стенке; норматив по метанию в цель;  Бег в различном темпе; бег на дистанцию 30 м; метание на дальность  Прыжки в высоту с прямого разбега; метания на дальность | 2    1    1    1  2 | Комбинированный | 1) научить детей бегу в различном темпе;       2) закрепить навыки бега на дистанцию 30 м;       3) начать обучение метанию на дальность;       4) провести игру «Передал мяч — садись». | Уметь бегать в различном темпе; бегать на дистанцию 30 м; метать на дальность; играть игру «Передал мяч — садись». | Текущий | «Передал мяч — садись». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить детей бегу в различном темпе;       2) закрепить навыки бега на дистанцию 30 м;       3) начать обучение метанию на дальность;       4) провести игру «Передал мяч — садись». | Уметь бегать в различном темпе; бегать на дистанцию 30 м; метать на дальность; играть игру «Передал мяч — садись». | Текущий | «Передал мяч — садись». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) приступить к выполнению упражнений со скакалкой;       2) начать обучение лазанью по гимнастической стенке;       3) принять норматив по метанию в цель;       4) повторить игру «Стрелки». | Уметь лазать по гимнастической стенке;  норматив по метанию в цель; игру «Стрелки». | Текущий | 12.  05.  17 |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) научить детей бегу в различном темпе;       2) закрепить навыки бега на дистанцию 30 м;       3) начать обучение метанию на дальность;       4) провести игру «Передал мяч — садись». | Уметь бегать в различном темпе; | Текущий | игру «Стрелки». |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить комплекс упражнений 2 (2 класс, первая четверть, урок 4);       2) продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега;       3) закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | Уметь прыгать в высоту с прямого разбега; выполнять комплекс упражнений 2 | Текущий | «Кто дальше бросит?». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 88,89  90,91  92,93  94,95 | Прыжки в высоту с прямого разбега; метания на дальность  Прыжки в высоту; зачет по метанию на дальность по бегу на дистанцию 30 м  Прыжки в высоту; зачет по метанию на дальность по бегу на дистанцию 30 м  Прыжки в высоту; | 1  1  1    1 | Комбинированный | 1) повторить комплекс упражнений 2 (2 класс, первая четверть, урок 4);       2) продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега;       3) закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?». | Уметь прыгать в высоту с прямого разбега; | Текущий | «Кто дальше бросит?». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Зачётный | 1) продолжить выполнение прыжков в высоту;       2) провести зачет по метанию на дальность (урок 63), по бегу на дистанцию 30 м (урок 64);       3) разучить и закрепить игры «Передай мяч соседу» (урок 63), «Кто дальше прыгнет?» | Уметь прыгать в высоту с прямого разбега; зачет по метанию на дальность , по бегу на дистанцию 30 м. | Текущий | «Кто дальше прыгнет?» |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) продолжить выполнение прыжков в высоту;       2) провести зачет по метанию на дальность (урок 63), по бегу на дистанцию 30 м (урок 64);       3) разучить и закрепить игры «Передай мяч соседу» (урок 63), «Кто дальше прыгнет?» | зачет по метанию на дальность (урок 63), по бегу на дистанцию 30 м (урок 64); прыжки в высоту; | Текущий | «Кто дальше прыгнет?» |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) проверить умение прыгать в высоту; 2) повторить игру «Кто дальше прыгнет?»;  3) провести коррекционную игру «У ребят порядок строгий». | Уметь выполнять общеразвивающих упражнения без предмета в движении; коррекционную игру «У ребят порядок строгий». | Текущий | «У ребят порядок строгий». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 96,97  98,99  100,101,  102 | Зачет по метанию мяча в горизонтальную цель;  Повторить ранее изученные игры;  Закрепить  правила игры | 1  1  1 | Зачетный | 1) закрепить навыки движения на месте и при передвижении;       2) повторить выполнение команд;       3) провести зачет по метанию мяча в горизонтальную цель;       4) повторить игру «Салки», разучить игру «Перемена мест». | Уметь двигаться на месте и при передвижении; метать мяч в горизонтальную цель; | Текущий | «Перемена мест». |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) повторить ранее изученные игры;       2) научить детей пересказывать содержание каждой конкретной игры. | Уметь пересказывать содержание каждой конкретной игры. | Текущий | ору |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) закрепить правила игры (учитель рассказывает и показывает);       2) подвести итоги четвертой четверти и года;       3) дать задания на лето. | Знать правила игры | Текущий | задания на лето. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 «а», 1 «б» класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Номер  урока | Тема урока | Кол-во  часов | Тип  Урока | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Класс,  дата проведения | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 1четверть легкая атлетика 24ч | | | | | | | | | | | |
|  | 1,2  3,4,5  6,7,8 | Основное содержание занятий;  комплекс упражнений для физкультминутки; построение по росту в одну шеренгу;    Построение в одну шеренгу;  перебежки от одного предмета к другому;  Подготовка к уроку (переодевание, складывание одежды); Комплекс общеразвивающих упражнений; упражнения с длинной палкой | 2  3  3 | Вводный | 1) Ознакомить учащихся с основным содержанием занятий, местом, оборудованием, требованиями к внешнему виду, спортивной одежде, обуви; обратить внимание на организованный приход на занятия и уход с занятий;       2) научить строиться по росту в одну шеренгу;  3) разучить комплекс упражнений для физкультминутки;  4)разучить игру «По местам»; | Уметь: выполнять построение по росту в одну шеренгу;  выполнять комплекс упражнений физкультминутки, | Текущий | ОРУ  для физкультминутки | 02.09.17 | 06.09.17 |  |  |
| Изучение нового  материала | 1) научить учащихся быстро готовиться к уроку, переодеваться, аккуратно складывать одежду;       2) закрепить навыки быстрого построения в одну шеренгу;       3) научить перебежкам от одного предмета к другому;       4) разучить игру «Слушай сигнал». | Уметь выполнять команды на построение в одну шеренгу; играть в игру «Слушай сигнал». | Текущий | Перебежки | 07.09.  16 | 09.09.16 | 12.09  16. |  |
| Комбини-  рованный | 1) закрепить навыки быстрой подготовки к уроку (переодевание, складывание одежды);       2) повторить комплекс общеразвивающих упражнений (ур.2)       3) разучить два упражнения с длинной палкой 4) научить построению в колонну по одному и передвижению в колонне по залу за учителем в различных направлениях;       5) закрепить игру «Слушай сигнал». | Уметь выполнять ОРУ, играть игру «Слушай сигнал». | Текущий | Игра «Слушай сигнал» | 14  19.09 | 16.09.16 | 19.09.16 |  |
|  | 9,10,11 | Бег по прямой. | 3 | Изучение нового материала | 1) закрепить умения выполнять общеразвивающие упражнения без предметов;       2) разучить игру «Займи свое место»;       3) научить бегу по прямой в шеренге до ориентиров (набивные мячи на стульях) и обратно. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов; бегать по прямой в шеренге до ориентиров (набивные мячи на стульях) и обратно. | Текущий | Игра «Займи свое место»; | 21.09.16 | 23.09.16 | 26.09.16 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | | 12,13,14  15,16,17 | Бег по прямой в шеренге    Прыжок на месте и прыжок на двух ногах с продвижением вперед; | 3    3 | Комбини-  рованный | 1) закрепить умение выполнять упражнения утренней гигиенической зарядки (урок 4);       2) разучить игру «Мяч в корзину»;       3) научить бегу по прямой в шеренге. | Уметь выполнять упражнения утренней гигиенической зарядки; бегать по прямой в шеренге; играть в игру «Мяч в корзину»; | | Текущий | Игра «Мяч в корзину» | 28.09.16 | 30.09.16 | 03.10.16 |  |
| Комбини-  рованный | 1) повторить упражнения без предметов;       2) приступить к обучению выполнения прыжка на месте и прыжка на двух ногах с продвижением вперед;       3) разучить игру «Найди свой флажок», закрепить игру «Мяч в корзину». | Уметь выполнять прыжок на месте и прыжок на двух ногах с продвижением вперед; играть в игру «Найди свой флажок», | | Текущий | Игра «Найди свой флажок» | 05.10.16 | 07.10.16 | 10.10.16 |  |
|  | | 18,19,20  21,22  23,24 | Прыжок на месте и прыжок на двух ногах с продвижением вперед;  Бег по прямой линии  Выборочный прием нормативов (лично) каждого ученика по прыжкам в длину с места; | 3  2    2 | Изучение нового  материала | 1) разучить упражнения с флажками;       2) продолжить обучение прыжкам на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад;       3) разучить игру «Салки», закрепить игру «Найди свой флажок». | Уметь выполнять упражнения с флажками; прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед и назад; играть в игру «Салки», | | Текущий | Игра «Салки» | 12.10.16 | 14.10.16 | 17.10.16 |  |
| Комбинированный | 1) научить детей собирать на полу мячи и передавать их своему напарнику;       2) закрепить умение выполнения упражнения с флажками;       3) продолжить обучение бегу по прямой линии;       4) закрепить игру «К своим флажкам». | Уметь выполнять упражнения с флажками;  бегать по прямой линии; играть в игру «К своим флажкам». | | Текущий | Упражнения с флажками; | 19.10.16 | 21.10.16 |  |  |
| Зачётный | 1) подвести итоги первой четверти;       2) провести выборочный прием нормативов (лично) каждого ученика по прыжкам в длину с места;       3) проверить, как усвоили все ученики каждую из игр, разученных на уроках в первой четверти, проявили ли интерес к ним. | Уметь прыгать в длину с места; нормативов (лично) каждого ученика по прыжкам в длину с места; игра 1класса | | Текущий | игра 1класса | 24.10  16 | 26.10.16 |  |  |
|  | 2четверть гимнастика 30ч | | | | | | | | | | | | | |
|  | | 25,26,27,  28 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками; перестроения | 4 | Изучение нового  Материала | 1) ознакомить учащихся с содержанием занятий физической культурой во второй четверти;       2) раскрыть основные требования к организации занятий детей, их одежде, обуви; дисциплине, порядку на уроках;       3) разучить новый комплекс упражнений с гимнастическими палками;       4) научить перестроению из одной шеренги в круг;       5) разучить игру «У ребят порядок строгий». | | Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками; перестроение из одной шеренги в круг; играть в игру «У ребят порядок строгий». | Текущий, | Игра «У ребят порядок строгий» | 07.11.16 | 09.11.16 | 11.11.16 | 14.  11.  16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 29,30,31,  32  33,34,35,  36  37,38,39,  40  41,42,43,  44,45 | Броски мячей.  игра «У медведя во бору».  Ползанию на четвереньках с  подлезание Способы ползания  Бег по кругу; упражнения для формирования правильной осанки  Выпрыгивание вверх из положения стоя с приземлением. | 4    4    4  5 | Комбинированный | 1) закрепить навыки ходьбы с различным положением рук, в обход предметов;       2) обучить бросанию мячей друг другу, учителю;       3) разучить игру «У медведя во бору». | Уметь ходить с различным положением рук, в обход предметов; бросать мячей друг другу, учителю; играть в игру «У медведя во бору». | | Текущий | Ходьбы с различным положением рук. | 16.11.16 | 18.11.16 | 21.11.16 | 23.  11.  16 |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) обучить ходьбе с различными положениями рук с перешагиванием через предметы (препятствия);       2) научить ползанию на четвереньках с подлезанием под веревку; обучить способам ползания, закрепить ранее сформированные умения;       3) разучить игру «Кошка и мышка». | Уметь ходить с различными положениями рук с перешагиванием через предметы (препятствия); ползать на четвереньках с подлезанием под веревку; играть в игру «Кошка и мышка». | | Текущий | Игра «Кошка и мышка» | 25.11.16 | 28.11.16 | 30.11.16 | 02.  12.  16 |
| Комбинированный | 1) разучить упражнения для формирования правильной осанки в положении стоя у стены;       2) закрепить навыки бега по кругу (интервальный бег до 2 мин);       3) разучить игру «Солдатики» (закрепление элементов строя с помощью коррекционных упражнений);       4) повторить игру «Кто быстрее из круга». | Уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки в положении стоя у стены;  Уметь бегать по кругу (интервальный бег до 2 мин); | | Текущий | игра «Кто быстрее из круга». | 05.12.16 | 07.12.16 | 09.12.16 | 12.  12.  16 |
| Комбинированный | 1) сформировать навыки лазанья по гимнастической скамейке;       2) научить учащихся выпрыгивать вверх из положения стоя на гимнастической скамейке с мягким приземлением на гимнастический мат;       3) закрепить игру «У медведя во бору». | Уметь лазать по гимнастической скамейке;  выпрыгивать вверх из положения стоя на гимнастической скамейке с мягким приземлением на гимнастический мат; | | Текущий | 14.  12.  16 | 16.12.16 | 19.12.16 | 21.12.16 | 23.  12.  16 |
|  |  |  |  |  |
|  | 3четверть | | | | | | | | | | | | |
|  | 46,47,48,  49,50 | Выпрыгивание вверх со скамейки; | 5 | Изучение нового  Материал  А | 1) обучить детей перелезанию через препятствие (скамейку);       2) закрепить навыки выполнения выпрыгивания вверх со скамейки;       3) разучить игру «Силачи» и повторить игру «Кошка и мышки». | | Уметь перелезать через препятствие (скамейку); выполнять выпрыгивания вверх со скамейки; играть в игру «Силачи» и повторить игру «Кошка и мышки». | Текущий | 26.  12.  16 | 09.  01.17 | 11.01.17 | 13.01.17 | 16.  01.  17 |

*.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 51,52,53,  54 | ОРУ с гимнастической палкой, ходьба по гимнастической скамейке | 4 | Комбинированный | 1) ознакомить учащихся с общеразвивающими упражнениями с гимнастической палкой;       2) сформировать навыки равновесия при выполнении ходьбы по гимнастической скамейке с предметом в руках (гимнастическая палка);       3) повторить игру «Салки в кругу». | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой;  ходьбу по гимнастической скамейке с гимнастической палкой; | Текущий | Игра «Салки в кругу» | 18.01.17 | 20.01.17 | 23.01.17 | 25.  01.  17 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  |  |  |
|  | лёгкая атлетика | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 79,80,81  82,83,84 | Комплекс упражнений с палками; прыжок с места с  вперед, назад;  Прыжок в глубину; катание мяча. | 3  3 | Изучение нового  Материал | 1) проверить умения выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками;       2) закрепить навыки выполнения прыжка с места с продвижением вперед, назад;       3) повторить игру «Кошка и мышки». | | Уметь выполнять прыжки с места с продвижением вперед, назад; выполнять прыжки с места с продвижением вперед, назад; играть в игру «Кошка и мышки». | | Текущий | | Игра «Кошка и мышки». | 14.04.17 | 17.04.17 | 19.04.17 |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) овладеть навыками выполнения прыжка в глубину;       2) научить перешагиванию через предметы;       3) закрепить навык катания мяча двумя руками друг другу стоя и сидя;       4) разучить игру «Рыболовы». | | Уметь выполнять прыжок в глубину; катать мяч двумя руками друг другу; играть в игру «Рыболовы». | | Текущий | | Игра «Рыболовы». | 21.04.17 | 24.04.17 | 26.04.17 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 85,86,87  88,89,90  91,92,93  94,95,96  97,98 | Обучение комплексу упражнений с обручами; бега в медленном темпе до 30 с;  Перебежеки; метания в ориентир;  Способы лазанья по гимнастической стенке; передвижению вправо-влево;  Метание в ориентир; лазание по гимнастической стенке  произвольным способом  Лазание по гимнастической скамейке; прыжок в длину с двух шагов | 3  3    3  3  2 | Комбинированный | 1) сформировать у учащихся навыки равновесия при выполнении ходьбы по доске, находящейся на полу;       2) закрепить навыки бега в медленном темпе до 30 с;       3) разучить комплекс упражнений с обручами;       4) повторить игру «Салки в кругу»; разучить игру «Кто быстрее из круга». | Уметь держать равновесие при выполнении ходьбы по доске, находящейся на полу; бегать в медленном темпе до 30 с; выполнять комплекс упражнений с обручами | Текущий | игра «Кто быстрее из круга». | 28.04.17 | 03.05.17 | 05.05.17 |  |
| Комбинированный | 1) сформировать навыки перебежек, взявшись за руки, парами;       2) усовершенствовать навыки метания в ориентир;       3) разучить игру «Меткий стрелок». | Уметь выполнять метание в ориентир; перебежки, взявшись за руки, парами; | Текущий | игра «Меткий стрелок». | 10.05.17 | 12.05.17 | 15.05.17 |  |
| Комбинированный | 1) ознакомить учащихся с простейшими способами лазанья по гимнастической стенке;       2) обучать передвижению вправо-влево;       3) разучить игру «Затейливый заяц». | Уметь лазать простейшими способами лазанья по гимнастической стенке;  играть в игру «Затейливый заяц». | Текущий | Игра «Затейливый заяц». | 17.05.17 | 19.05.17 | 22.05.17 |  |
| Комбинированный | 1) закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке произвольным способом;       2) усовершенствовать навыки метания в ориентир;       3) повторить игру «Затейливый заяц». | Уметь лазать по гимнастической стенке произвольным способом;  метать в ориентир; играть в игру «Затейливый заяц». | Текущий | Игра «Затейливый заяц». | 24.05.17 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Комбинированный | 1) усовершенствовать навыки лазанья по гимнастической скамейке;       2) ознакомить с выполнением прыжка в длину с двух шагов;       3) разучить игру «Кто быстрее». | Уметь выполнять прыжок в длину с двух шагов; | Текущий | Игра «Кто быстрее». |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |  |  |  |  |
|  | 99 | Бег на 30 м с высокого старта на время; метание мяча на дальность; | 1 | Зачётный | 1) начать обучение бегу на 30 м с высокого старта на время; зачётный забег парами.       2) сформировать навыки метания мяча на дальность; зачётное метание парами.  3) закрепить игру «Кто быстрее». | Уметь бегать на 30 м с высокого старта на время; метать мяч на дальность; | Текущий | Задание на летние каникулы. |  |  |  |  |

**VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса физическая культура.**

Спортивное оборудование

1.Скамейка гимнастическая 5шт

2.Велотренажер 1шт

3.Турник для силовых упражнений 1шт

4.Велоэллипсоид 1шт

Лавка гимнастическая 1ш

Спортивный инвентарь

1.Мат гимнастический 10

2.Коврик ППЭ 8шт

3.Коврик массажный со следочками 2шт

4.Мяч баскетбольный 10шт

5.Мяч волейбольный 5шт

6.Мяч футбольный 5шт

7.Массажер для стоп 1шт

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Программа | Дидактическое обеспечение | Методическое обеспечение | Контрольно-измерительные материалы |
| Физическая культура - 3 ч. в неделю 2,3,4класс. | | | |
| 1) Программы спе-циальных (коррек-ционных) общеоб-разовательных учреждений VIII вида: 1 -4 классы: (под ред. Воронковой В.В.) Про-свещение, 2009г | «Плакат Физическая культура. 1-4 класс. Наглядное пособие» Г.А. Ко- лодницкий, В.С.Кузнецов. Просвещение, 2003 г. | Мозговой В. М. Уроки физи-ческой культуры. Поурочное планирование. | Тесты для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательных учреждений разработаны Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта (ВНИИФК). |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для учителя:

1. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида:

Подготовительный, 1-4 классы: (под ред. Воронковой В.В.) Просвещение, 2013 г

2.Мозговой В. М. Уроки физической культуры. Поурочное планирование.

3.И.М Бутин «Физкультура в начальных классах» Владос-Пресс, 2001 г.

Для обучающихся: 1. «Мой друг - физкультура» Учебник для 1-4 классов. Лях В.И. 10-е издание. Изд-во «Просвещение», 2010 г.