

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Администрация муниципального образования «Муниципальный округ
Якшур-Бодьинский район Удмуртской Республики»
МБОУ Чуровская СОШ

РАССМОТРЕНО
на заседании МС
школы

Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Мокрушина О.И.
«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Пантюхина Г.Н.
Приказ № 290
от «30» августа 2024 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физкультура»

для обучающихся 1-4 классов с расстройством аутистического спектра

(вариант 8.3)

С. Чур 2024

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Основная цель изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

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

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета.

Программа Физическая культура (Адаптивная физическая культура) включает разделы:

- Знания о физической культуре
- Гимнастика
- Легкая атлетика
- Лыжная подготовка
- Подвижные игры

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении 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. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

В школе основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Раздел 3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов в год
1 дополнит.	3	33	99
1	3	33	99
1	3	33	99
2	3	34	102
3	3	34	102

4	3	34	102
---	---	----	-----

Раздел 4. Личностные и предметные результаты усвоения учебного предмета.

Планируемые результаты изучения учебного предмета заключаются в следующем:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах. Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся заключаются в следующем:

а) Минимальный уровень:

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

б) Достаточный уровень:

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

Раздел 5. Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знание о физической подготовке.

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

Раздел 2. Гимнастика.

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

2.1. Практический материал:

А) Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Б) Упражнения с предметами:

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

Раздел 3. Лёгкая атлетика.

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

3.1. Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на

отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

Раздел 4. Лыжная подготовка.

4.1. Теоретические сведения.

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

4.2. Практический материал:

Спуски, повороты, торможение. Выполнение команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах (до 1.5 км за урок).

Раздел 5. Коррекционные подвижные игры.

А) Теоретические сведения

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

Б) Практический материал:

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры». Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч», игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Для успешной реализации программы возможно осуществление обучения с применением электронного обучения. При необходимости допускается интеграция форм обучения: очного и электронного обучения.

Раздел 6. Тематическое планирование.

Учебно-тематический план 1 дополнительный класс

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов				
		всего	теория	практика	экскурсии	контроль
1.	Легкая атлетика	26	1	25		
2.	Гимнастика	26		26		
3.	Подвижные игры	23		23		

4.	Лыжная подготовка	24	1	23		
	Итого	99	2	97		

Учебно-тематический план 1 класс

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов				
		всего	теория	практика	экскурсии	контроль
1.	Легкая атлетика	26	1	25		
2.	Гимнастика	26		26		
3.	Подвижные игры	23		23		
4.	Лыжная подготовка	24	1	23		
	Итого	99	2	97		

Учебно-тематический план 2 класс.

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов				
		всего	теория	практика	экскурсии	контроль
1.	Легкая атлетика	26	1	25		
2.	Гимнастика	26		26		
3.	Подвижные игры	26		26		
4.	Лыжная подготовка	24	1	23		
	Итого	102	2	100		

Учебно-тематический план 3 класс.

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов				
		всего	теория	практика	экскурсии	контроль
1.	Легкая атлетика	26	1	25		
2.	Гимнастика	26		26		
3.	Подвижные игры	26		26		
4.	Лыжная подготовка	24	1	23		
	Итого	102	2	100		

Учебно-тематический план 4 класс.

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов				
		всего	теория	практика	экскурсии	контроль
1.	Легкая атлетика	26	1	25		
2.	Гимнастика	26		26		
3.	Лыжная подготовка	24	1	23		
4.	Подвижные игры	26		26		
	Итого	102	2	100		

Календарно-тематическое планирование 1 дополнительный класс

№ п/п	Название раздела, темы	Основные виды деятельности
Раздел 1. Лёгкая атлетика, 13 ч, I четверть		
1.	Вводный инструктаж по охране труда	Соблюдение техники безопасности при прыжках, метании мяча, беге по дорожке
2.	Понятия о начале ходьбы и бега	Выполнение дыхательных упражнений при ходьбе, беге
3.	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега	При ходьбе держать спину прямо, не сутулиться, выполнять отмашку рук
4.	значение правильной осанки при ходьбе	Правильная постановка ног, выполнение команды под счёт, левой раз, два, три
5.	ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Учиться слушать команды учителя, при необходимости принимать участие при ходьбе, взявшись за руки, по кругу
6.	обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем	Учить детей самостоятельно образовывать пары для выполнения физических упражнений, ходьбы парами, взявшись за руки, передвигаться в колонне, соблюдая дистанцию, знать место в строю
7.	ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	Правильно выполнять дыхательные упражнения, не задерживая дыхание
8.	ходьба с сохранением правильной осанки	Следить за постановкой стопы на линию при передвижении по команде «Шагом, марш!»
9.	ходьба в чередовании с бегом	Уметь ходить на носках, выполнять перекал с пятки на носок, выполнять ходьбу на внешней и внутренней стороне стопы с соблюдением правильной осанки, выполнять различные исходные положения рук при ходьбе
10.	ходьба с изменением скорости	Уметь выполнять переход с бега на шаг, с шага на бег
11.	ходьба с различным положением рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову	Уметь выполнять ходьбу на месте с отмашкой рук и под счёт
12.	ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра	Уметь выполнять команду «шире шаг», «короче шаг», «на месте», «вперёд, марш», «стой»
13.	ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	Выполнение различных исходных положений рук по команде учителя
Раздел 2. Гимнастика, 14 ч		
14.	повторный бег на скорость	Прыжки в длину, с шага, с бега
15.	одежда и обувь гимнаста	одежда и обувь гимнаста
16.	правила поведения на уроках гимнастики	правила поведения на уроках гимнастики
17.	понятия: колонна, шеренга, круг	понятия: колонна, шеренга, круг
18.	Построения и перестроения. Упражнения без предметов: основные положения рук, ног, головы, туловища	Построения и перестроения
19.	упражнения для расслабления мышц	Встряхивание руками и ногами
20.	упражнения для мышц шеи	Наклоны влево, вправо, вперёд, назад

21.	упражнения на укрепление мышц спины и живота	Наклоны влево, вправо, вперёд, назад
22.	упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса	Сгибание, разгибание рук в упоре
23.	упражнения на мышцы ног	Прыжки
24.	упражнения на дыхание	Беговые упражнения
25.	упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	Упражнения с мячами
26.	упражнения на формирование правильной осанки	Ходьба на носках
27.	упражнения на укрепление мышц туловища	Наклоны влево, вправо, вперёд, назад
Раздел 3. Гимнастика, 12 ч, II четверть		
28.	Упражнения с предметами: упражнения с гимнастическими палками	Упражнения с гимнастическими палками
29.	упражнения с флажками	Выполнение упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручем, с большими и малыми мячами, с набивными мячами
30.	упражнения с малыми обручами	Выполнение упражнений по удерживанию равновесия на гимнастической скамейке
31.	упражнения с малыми мячами	Правильный хват мяча при метании с места, выполнение передачи мяча в колонне, шеренге, по кругу, броски мяча, а также его ловля
32.	упражнения с большим мячом	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы двумя руками снизу
33.	упражнения с набивными мячами (вес 2 кг)	Метание теннисного мяча в стенку, на дальность, в цель, сочетание бросков левой и правой рукой
34.	упражнения на равновесие	Ходьба по скамейке
35.	лазание и перелезание	Лазание по гимнастической стенке
36.	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Ходьба с закрытыми глазами, ходьба по ориентирам
37.	Перекатывание мяча в парах	Перекатывание мяча на близкие и дальние расстояния
38.	Перекатывание мяча в парах	Перекатывание мяча на близкие и дальние расстояния
39.	Перекатывание мяча в парах	Перекатывание мяча на близкие и дальние расстояния
Раздел 4. Игры, 9 ч		
40.	элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр	Элементарные сведения о правилах игры, правила игры, коллективное взаимодействие с партнёрами в составе команды и против противника
41.	правила игр	Овладение игровыми умениями, ловлей мяча, передачи мяча, ударами по мячу
42.	элементарные игровые техникотактические взаимодействия	Передача мяча партнёру

	(выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	
43.	элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	Передача мяча партнёру
44.	подвижные игры	Правила игры
45.	коррекционные игры	Исправлять ошибки
46.	игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками, игры лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями, перестроениями	Уметь ловить мячи передавать мячи
47.	игры бросанием, ловлей и метанием	Уметь бросать мячи
48.	игры построениями и перестроениями	Переходить с одного места на другое
Раздел 5. Лыжная подготовка, 24 ч, III четверть		
49.	Повторный инструктаж по охране труда	
50.	одежда и обувь лыжника	Знание формы одежды, правил поведения на уроках лыжной подготовки, следить за выбором лыжного инвентаря (лыж, палок), соблюдать очередность подъёма и спуска
51.	правила поведения на уроках лыжной подготовки	Передвижение на лыжах по дистанции, по учебной лыжне
52.	лыжный инвентарь, выбор лыж и палок	Выполнение отталкивания лыжными палками попеременно и одновременно, снятие и одевание лыжных ботинок на лыжной базе
53.	правила поведения на уроках лыжной подготовки	Соблюдение дистанции при передвижении на лыжах
54.	виды подъемов и спусков	Подъём «ёлочкой», «лесенкой»
55.	предупреждение травм и обморожений	Форма одежды
56.	передвижение на лыжах	Соблюдение дистанции при передвижении на лыжах
57.	спуски, повороты, торможение	Спуск в низкой стойке
58.	передвижение на лыжах – 0,5 км	Применять различные ходы
59.	спуск, повороты, торможение	Спуск в низкой стойке
60.	предупреждение травм и обморожений	Форма одежды
61.	одновременное отталкивание лыжными палками	Одновременная работа рук
62.	попеременное отталкивание лыжными палками	Поочередная работа рук
63.	элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах	Идти, применяя различные лыжные хода
64.	снятие и одевание лыжных ботинок	Уметь выбирать лыжные ботинки по размеру
65.	одновременное отталкивание лыжными палками	Одновременная работа рук

66.	Ходьба в колонне по ориентирам	Выполнять ходьбу с соблюдением дистанции и сменой направления
67.	Ходьба в колонне по ориентирам	Выполнять ходьбу с соблюдением дистанции и сменой направления
68.	Ходьба в колонне по ориентирам	Выполнять ходьбу с соблюдением дистанции и сменой направления
69.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением и соблюдением команд
70.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением и соблюдением команд
71.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением и соблюдением команд
72.	Игры на лыжах	Правила игры
Раздел 6. Игры, 3 ч		
73.	элементы передачи мяча партнёрами	Отдавать мячи одной и двумя руками
74.	игры бросанием, ловлей и метанием	Следить за правилами игры
75.	подвижные игры «Охотники и утки»	Правила игры
Раздел 7. Игры, 11 ч, IV четверть		
76.	подвижные игры «Охотники и утки»	Правила игры
77.	подвижные игры «Охотники и утки»	Правила игры
78.	подвижные игры «Охотники и утки»	Правила игры
79.	Подвижные игры «Белые медведи»	Правила игры
80.	Подвижные игры «Белые медведи»	Правила игры
81.	Подвижные игры «Белые медведи»	Правила игры
82.	Подвижные игры «Белые медведи»	Правила игры
83.	«Гонка мяча по кругу»	Принимать, передавать мячи
84.	«Гонка мяча по кругу»	Принимать, передавать мячи
85.	«Гонка мяча по кругу»	Принимать, передавать мячи
86.	«Гонка мяча по кругу»	Принимать, передавать мячи
Раздел 8. Лёгкая атлетика, 13 ч		
87.	прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	Прыжки на левой, на правой ноге, мягкое приземление
88.	прыжки с высоты с мягким приземлением	Мягкое приземление
89.	прыжки в длину и высоту с шага	Мягкое приземление
90.	прыжки в длину и высоту с шага	Мягкое приземление
91.	прыжки с небольшого разбега в длину	Мягкое приземление
92.	прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания	Мягкое приземление
93.	правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками	Правильный хват мяча, техника выполнения
94.	прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне	Передача предметов из рук в руки, соблюдение дистанции в колонне
95.	броски и ловля волейбольных мячей	Передача левой, правой рукой, двумя руками
96.	метание колец на шесты	Правильный хват предметов
97.	метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	Правильный хват мяча
98.	броски набивного мяча (1 кг) сидя	Бросок двумя руками

99.	броски набивного мяча (1 кг) сидя	Бросок двумя руками
-----	-----------------------------------	---------------------

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Основные виды деятельности
Раздел 1. Лёгкая атлетика, 13 ч, I четверть		
1.	Вводный инструктаж по охране труда	Соблюдение техники безопасности при прыжках, метании мяча, беге по дорожке
2.	Понятия о начале ходьбы и бега	Выполнение дыхательных упражнений при ходьбе, беге
3.	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега	При ходьбе держать спину прямо, не сутулиться, выполнять отмашку рук
4.	значение правильной осанки при ходьбе	Правильная постановка ног, выполнение команды под счёт, левой раз, два, три
5.	ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Учиться слушать команды учителя, при необходимости принимать участие при ходьбе, взявшись за руки, по кругу
6.	обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем	Учить детей самостоятельно образовывать пары для выполнения физических упражнений, ходьбы парами, взявшись за руки, передвигаться в колонне, соблюдая дистанцию, знать место в строю
7.	ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	Правильно выполнять дыхательные упражнения, не задерживая дыхание
8.	ходьба с сохранением правильной осанки	Следить за постановкой стопы на линию при передвижении по команде «Шагом, марш!»
9.	ходьба в чередовании с бегом	Уметь ходить на носках, выполнять перекал с пятки на носок, выполнять ходьбу на внешней и внутренней стороне стопы с соблюдением правильной осанки, выполнять различные исходные положения рук при ходьбе
10.	ходьба с изменением скорости	Уметь выполнять переход с бега на шаг, с шага на бег
11.	ходьба с различным положением рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову	Уметь выполнять ходьбу на месте с отмашкой рук и под счёт
12.	ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра	Уметь выполнять команду «шире шаг», «короче шаг», «на месте», «вперёд, марш», «стой»
13.	ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	Выполнение различных исходных положений рук по команде учителя
Раздел 2. Гимнастика, 14 ч		
14.	повторный бег на скорость	Прыжки в длину, с шага, с бега
15.	одежда и обувь гимнаста	одежда и обувь гимнаста
16.	правила поведения на уроках гимнастики	правила поведения на уроках гимнастики
17.	понятия: колонна, шеренга, круг	понятия: колонна, шеренга, круг
18.	Построения и перестроения. Упражнения без предметов:	Построения и перестроения

	основные положения рук, ног, головы, туловища	
19.	упражнения для расслабления мышц	Встряхивание руками и ногами
20.	упражнения для мышц шеи	Наклоны влево, вправо, вперёд, назад
21.	упражнения на укрепление мышц спины и живота	Наклоны влево, вправо, вперёд, назад
22.	упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса	Сгибание, разгибание рук в упоре
23.	упражнения на мышцы ног	Пряжки
24.	упражнения на дыхание	Беговые упражнения
25.	упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	Упражнения с мячами
26.	упражнения на формирование правильной осанки	Ходьба на носках
27.	упражнения на укрепление мышц туловища	Наклоны влево, вправо, вперёд, назад
Раздел 3. Гимнастика, 12 ч, II четверть		
28.	Упражнения с предметами: упражнения с гимнастическими палками	Упражнения с гимнастическими палками
29.	упражнения с флажками	Выполнение упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручем, с большими и малыми мячами, с набивными мячами
30.	упражнения с малыми обручами	Выполнение упражнений по удерживанию равновесия на гимнастической скамейке
31.	упражнения с малыми мячами	Правильный хват мяча при метании с места, выполнение передачи мяча в колонне, шеренге, по кругу, броски мяча, а также его ловля
32.	упражнения с большим мячом	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы двумя руками снизу
33.	упражнения с набивными мячами (вес 2 кг)	Метание теннисного мяча в стенку, на дальность, в цель, сочетание бросков левой и правой рукой
34.	упражнения на равновесие	Ходьба по скамейке
35.	лазание и перелезание	Лазание по гимнастической стенке
36.	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Ходьба с закрытыми глазами, ходьба по ориентирам
37.	Перекатывание мяча в парах	Перекатывание мяча на близкие и дальние расстояния
38.	Перекатывание мяча в парах	Перекатывание мяча на близкие и дальние расстояния
39.	Перекатывание мяча в парах	Перекатывание мяча на близкие и дальние расстояния
Раздел 4. Игры, 9 ч		
40.	элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр	Элементарные сведения о правилах игры, правила игры, коллективное взаимодействие с партнёрами в составе команды и против противника

41.	правила игр	Овладение игровыми умениями, ловлей мяча, передачи мяча, ударами по мячу
42.	элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Передача мяча партнёру
43.	элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	Передача мяча партнёру
44.	подвижные игры	Правила игры
45.	коррекционные игры	Исправлять ошибки
46.	игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, прыжками, игры лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями, перестроениями	Уметь ловить мячи передавать мячи
47.	игры бросанием, ловлей и метанием	Уметь бросать мячи
48.	игры построениями и перестроениями	Переходить с одного места на другое
Раздел 5. Лыжная подготовка, 24 ч, III четверть		
49.	Повторный инструктаж по охране труда	
50.	одежда и обувь лыжника	Знание формы одежды, правил поведения на уроках лыжной подготовки, следить за выбором лыжного инвентаря (лыж, палок), соблюдать очередность подъёма и спуска
51.	правила поведения на уроках лыжной подготовки	Передвижение на лыжах по дистанции, по учебной лыжне
52.	лыжный инвентарь, выбор лыж и палок	Выполнение отталкивания лыжными палками попеременно и одновременно, снятие и одевание лыжных ботинок на лыжной базе
53.	правила поведения на уроках лыжной подготовки	Соблюдение дистанции при передвижении на лыжах
54.	виды подъемов и спусков	Подъём «ёлочкой», «лесенкой»
55.	предупреждение травм и обморожений	Форма одежды
56.	передвижение на лыжах	Соблюдение дистанции при передвижении на лыжах
57.	спуски, повороты, торможение	Спуск в низкой стойке
58.	передвижение на лыжах – 0,5 км	Применять различные ходы
59.	спуск, повороты, торможение	Спуск в низкой стойке
60.	предупреждение травм и обморожений	Форма одежды
61.	одновременное отталкивание лыжными палками	Одновременная работа рук
62.	попеременное отталкивание лыжными палками	Поочередная работа рук
63.	элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах	Идти, применяя различные лыжные хода

64.	снятие и одевание лыжных ботинок	Уметь выбирать лыжные ботинки по размеру
65.	одновременное отталкивание лыжными палками	Одновременная работа рук
66.	Ходьба в колонне по ориентирам	Выполнять ходьбу с соблюдением дистанции и сменой направления
67.	Ходьба в колонне по ориентирам	Выполнять ходьбу с соблюдением дистанции и сменой направления
68.	Ходьба в колонне по ориентирам	Выполнять ходьбу с соблюдением дистанции и сменой направления
69.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением и соблюдением команд
70.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением и соблюдением команд
71.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением и соблюдением команд
72.	Игры на лыжах	Правила игры
Раздел 6. Игры, 3 ч		
73.	элементы передачи мяча партнёрами	Отдавать мячи одной и двумя руками
74.	игры бросанием, ловлей и метанием	Следить за правилами игры
75.	подвижные игры «Охотники и утки»	Правила игры
Раздел 7. Игры, 11 ч, IV четверть		
76.	подвижные игры «Охотники и утки»	Правила игры
77.	подвижные игры «Охотники и утки»	Правила игры
78.	подвижные игры «Охотники и утки»	Правила игры
79.	Подвижные игры «Белые медведи»	Правила игры
80.	Подвижные игры «Белые медведи»	Правила игры
81.	Подвижные игры «Белые медведи»	Правила игры
82.	Подвижные игры «Белые медведи»	Правила игры
83.	«Гонка мяча по кругу»	Принимать, передавать мячи
84.	«Гонка мяча по кругу»	Принимать, передавать мячи
85.	«Гонка мяча по кругу»	Принимать, передавать мячи
86.	«Гонка мяча по кругу»	Принимать, передавать мячи
Раздел 8. Лёгкая атлетика, 13 ч		
87.	прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	Прыжки на левой, на правой ноге, мягкое приземление
88.	прыжки с высоты с мягким приземлением	Мягкое приземление
89.	прыжки в длину и высоту с шага	Мягкое приземление
90.	прыжки в длину и высоту с шага	Мягкое приземление
91.	прыжки с небольшого разбега в длину	Мягкое приземление
92.	прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания	Мягкое приземление
93.	правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками	Правильный хват мяча, техника выполнения
94.	прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне	Передача предметов из рук в руки, соблюдение дистанции в колонне
95.	броски и ловля волейбольных мячей	Передача левой, правой рукой, двумя руками

96.	метание колец на шесты	Правильный хват предметов
97.	метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	Правильный хват мяча
98.	броски набивного мяча (1 кг) сидя	Бросок двумя руками
99.	броски набивного мяча (1 кг) сидя	Бросок двумя руками

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Основные виды деятельности
Раздел 1. Лёгкая атлетика, 13 ч (I четверть)		
1.	Вводный инструктаж по охране труда	Правила безопасности при занятиях физической культурой
2.	Ходьба в различном темпе.	Как правильно дышать во время ходьбы.
3.	1. Чередование бега и ходьбы	Как правильно дышать во время ходьбы и бега.
4.	2. Чередование бега и ходьбы	Что такое бег, ходьба.
5.	3. Чередование бега и ходьбы	Как правильно дышать во время ходьбы и бега.
6.	1. Быстрый бег на скорость 20-30 м.	Правильная работа рук и ног в беге на короткую дистанцию.
7.	2. Быстрый бег на скорость 20-30 м.	Правильная работа рук и ног в беге на короткую дистанцию.
8.	3. Быстрый бег на скорость 20-30 м.	Правильная работа рук и ног в беге на короткую дистанцию.
9.	1. Прыжки в длину с места.	Положение ног и рук при отталкивании.
10.	2. Прыжки в длину с места.	Положение рук и ног при отталкивании.
11.	3. Прыжки в длину с места.	Положение рук и ног при отталкивании.
12.	1. Специальные беговые упражнения	Ходьба с высоки подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, прыжковые упражнения
13.	2. Специальные беговые упражнения	Ходьба с высоки подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, прыжковые упражнения
Раздел 2. Гимнастика, 11 ч		
14.	Построение в шеренгу с выполнением команд «равняйся!», «смирно!»	Кто такой «направляющий», «замыкающий»
15.	Построение в колонну с выполнением команд «на месте шагом марш!», «шагом марш!», «класс, стой!»	Команды «на месте шагом марш!», «класс, стой!»; ходьба с левой ноги в колонне
16.	Построение в шеренгу, колонну по команде учителя	Своё место в строю, выполнение команд, «на месте шагом марш!», «класс, стой!»
17.	1. Ходьба, бег в колонне по заданию учителя.	Своё место в строю
18.	2. Ходьба, бег в колонне по заданию учителя.	Кто «направляющий», «замыкающий»
19.	Бег в колонне со сменой направления по ориентирам.	Чередование вдоха и выдоха в беге

20.	1. Перестроение в шеренгу, колонну, в круг.	Перестроение по команде, «шагом марш!»
21.	2. Перестроение в шеренгу, колонну, в круг.	Перестроение по команде, «шагом марш!»
22.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом	Работа рук поочерёдно и одновременно, ноги вдоль скамейки, носки оттянуты.
23.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке разноимённым способом.	Скамейка находится под углом 45°, одновременная и попеременная работа рук.
24.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Нога и рука переставляется одновременно на жердь, перехватывать одной рукой и переставлять одну ногу.
Раздел 3. Гимнастика, 15 ч (II четверть)		
25.	1. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом.	Одновременная работа левой руки и левой ноги.
26.	2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способом.	Комбинированная работа ног и рук при лазании.
27.	3. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способом.	Комбинированная работа ног и рук при лазании
28.	1. Подлезание под препятствия (козёл, стул, гимнастическая палка).	Проход под снарядами на четвереньках, лёжа на животе, полный сед.
29.	2. Подлезание под препятствия (козёл, стул, гимнастическая палка).	Проход под снарядами на четвереньках, лёжа на животе, полный сед.
30.	1. Ходьба по гимнастической скамейке в различном темпе	Руки на поясе, руки в стороны, руки за спиной.
31.	2. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами	Руки на поясе, в стороны, вперёд.
32.	1. Подбрасывание мяча вверх, ловля перед собой двумя руками	Подброс мяча левой, правой рукой, одновременная ловля мяча мягко (упор присев).
33.	2. Подбрасывание мяча вверх, ловля перед собой двумя руками.	Ноги на ширине плеч, ловля мяча на уровне груди.
34.	1. Движение в колонне с изменением направления.	Передвижение в колонне, из колонны не выходить.
35.	2. Движение в колонне с изменением направления.	Движение под счёт.
36.	1. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом	Положение туловища, рук при выполнении упражнения
37.	2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом	Носочки оттянуты, руки после выполнения подтягивания вдоль туловища
38.	Кувырок вперёд	Правильная постановка рук на маты
39.	Кувырок назад	Отталкивание руками
Раздел 4. Подвижные игры, 6 ч		
40.	Подвижные игры, «Кошка и мышки».	Правила игры.
41.	1. Подвижные игры, «У медведя во бору».	Правила игры.

42.	2. Подвижные игры, «У медведя во бору».	Правила игры, выбор водящего, заучивание стихов.
43.	3. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
44.	4. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
45.	5. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
Раздел 5. Лыжная подготовка, 24 ч (Ш четверть)		
46.	Повторный инструктаж по охране труда	
47.	5. Подвижные игры, «Пустое место».	Игра, правила игры.
48.	1. Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.
49.	2. Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.
50.	3. Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.
51.	1. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!»	Построение в шеренгу, колонну.
52.	2. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!»	Построение в шеренгу, колонну.
53.	1. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь
54.	2. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь
55.	3. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь
56.	1. Передвижение на лыжах скользящим шагом	Как готовиться к занятиям на лыжах
57.	2. Передвижение на лыжах скользящим шагом	Как готовиться к занятиям на лыжах
58.	3. Передвижение на лыжах скользящим шагом	Правила поведения на занятиях
59.	1. Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж	Значимость техники, приёма
60.	2. Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж	Значимость техники, приёма
61.	1. Передвижение на лыжах до 800 м	Дистанция между учениками
62.	1. Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног
63.	2. Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног
64.	3. Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног
65.	Передвижение на лыжах до 800 м	Дистанция между учениками
66.	1. Игры на лыжах	Правила игры
67.	2. Игры на лыжах	Правила игры
68.	3. Игры на лыжах	Правила игры
69.	1. Подъём лесенкой	Попеременное переставление ног
Раздел 6. Подвижные игры, 6 ч		
70.	1. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
71.	2. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.

72.	3. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
73.	Подвижные игры, «У медведя во бору».	Правила игры, выбор водящего, заучивание стихов.
74.	1. Подвижные игры, «Пустое место».	Правила игры.
75.	2. Подвижные игры, «Пустое место».	Игра, правила игры.
Раздел 7. Подвижные игры, 14 ч (IV четверть)		
76.	3. Подвижные игры, «Пустое место».	Игра.
77.	4. Подвижные игры, «Пустое место».	Игра, правила игры.
78.	6. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
79.	1. Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.
80.	2. Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.
81.	3. Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры.
82.	1. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
83.	2. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
84.	3. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
85.	1. Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.
86.	2. Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.
87.	1. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
88.	2. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
89.	3. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
Раздел 8. Лёгкая атлетика, 13 ч		
90.	1. Метание мяча	Хват мяча
91.	2. Метание мяча	Хват мяча
92.	3. Метание мяча	Хват мяча
93.	1. Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени
94.	2. Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени
95.	3. Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени
96.	1. Бег 40 метров	Бег на скорость
97.	2. Бег 40 метров	Бег на скорость
98.	1. Прыжки в длину с разбега	Правильное приземление
99.	2. Прыжки в длину с разбега	Правильное приземление
100.	3. Прыжки в длину с разбега	Правильное приземление
101.	1. Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени
102.	2. Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Основные виды деятельности
Раздел 1. Лёгкая атлетика, 13 ч (I четверть)		

	Вводный инструктаж по охране труда	
1.	Ходьба в различном темпе	Согласованная работа рук и ног в ходьбе, правильное дыхание
2.	Ходьба в различном темпе	Правильное дыхание, постановка ног и движение рук
3.	Высокий старт	Выполнение команд: «На старт!», «Марш!»
4.	Высокий старт	Выполнение команд: «На старт!», «Марш!»
5.	Специальные беговые упражнения	Выполнять бег с высоким подниманием бедра, захлест голени назад
6.	Бег на 30 м	Стартовать и финишировать по команде
7.	Бег на 30 м	Переходить с ходьбы на бег и с бега на ходьбу
8.	Метание теннисного мяча на дальность с места	Правильное удерживание мяча в руке
9.	Метание теннисного мяча на дальность с места	Правильное отведение руки назад
10.	Метание теннисного мяча на дальность с места	Маховые движения рукой вперед
11.	Прыжки в длину с места	Место отталкивания
12.	Прыжки в длину с места	Правильное приземление
13.	Прыжки в длину с места	Правильное приземление
Раздел 2 Гимнастика		
14.	Построение в колонну, в шеренгу с последующим выполнением команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	Перестраиваться в колонну, шеренгу
15.	Повороты на месте направо, налево	Выполнять повороты под счёт «раз», «два»
16.	Размыкание и смыкание приставными шагами	Смыкаться, размыкаться приставными шагами
17.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два по команде: «Направо по два марш!»	Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два
18.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноимённым способом	Поочерёдное и одновременное переставление рук и ног на гимнастической стенке
19.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноимённым способом	Поочерёдное и одновременное переставление рук и ног на гимнастической стенке
20.	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами	Не отрывая рук и ног от жерди, выполнять переступание
21.	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами	Не отрывая рук и ног от жерди, выполнять переступание
22.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени	Одноимённое и разноимённое передвижение ног, рук
23.	Подлезание под гимнастические снаряды, препятствия высотой 30-40 см	Ползать на животе, на четвереньках
Раздел 3. Подвижные игры		
24.	Подлезание под гимнастические снаряды, препятствия высотой 30-40 см	Ползать на животе, на четвереньках
25.	Повороты на месте направо, налево	Выполнять повороты под счёт «раз», «два»
26.	Повороты на месте направо, налево	Выполнять повороты под счёт «раз», «два»
27.	Перелезание через препятствие высотой 30 см	Перелезать через различные предметы

28.	Ходьба по гимнастической скамейке	Выполнять ходьбу на носках, с пятки на носок
29.	Ходьба в колонне по ориентирам.	Выполнять повороты, переступания
30.	Ходьба в колонне по ориентирам	Выполнять ходьбу с соблюдением дистанции со сменой направления
31.	Дозирование силы удара	

56.	Построение в шеренгу с лыжами с выполнением команд «Равнясь!», «Смирно!», «Вольно!».	Уметь двигаться в колонне с лыжами
57.	Построение в колонну с лыжами.	Умение слушать команды учителя
58.	Построение в колонну с лыжами.	Переставлять руки и ноги
59.	Подъём ступающим шагом.	Выполнять упор на палки и лыжи
60.	Подъём ступающим шагом.	Переставлять лыжи и палки попеременно
61.	Подъём ступающим шагом.	Координировать работу ног, рук
62.	Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Координировать работу ног, рук
63.	Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Координировать работу ног, рук при подъёме
64.	Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Преодолевать спуски и подъёмы
65.	Передвижение на лыжах до 0,5-1,0 км.	Соблюдение дистанции при передвижении на лыжах
66.	Передвижение на лыжах до 0,5-1,0 км.	Выполнять спуск с пологих и крутых спусках, соблюдая технику
67.	Спуск в основной стойке.	Выполнять спуск с пологих и крутых спусках, соблюдая технику
68.	Спуск в основной стойке.	Выполнять спуск с пологих и крутых спусках, соблюдая технику
69.	Спуск в основной стойке.	Выполнять спуск с пологих и крутых спусках, соблюдая технику
70.	Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног
71.	Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног
Раздел 6. Подвижные игры, 6 ч		
72.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.
73.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.
74.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.
75.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
76.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
77.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
Раздел 7. Подвижные игры, 12 ч (IV четверть)		
78.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
79.	Подвижные игры, «Охотники и утки».	Правила игры, разучить речёвку.
80.	Подвижные игры, «Охотники и утки».	Правила игры, разучить речёвку.
81.	Подвижные игры, «Охотники и утки».	Правила игры.
82.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
83.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
84.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
85.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.
86.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.
87.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
88.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
89.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.
Раздел 8. Лёгкая атлетика, 12 ч		
90.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	Выполнять бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени назад
91.	Специальные прыжковые и беговые упражнения	Прыжковые имитации

92.	Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания	Правильно отталкиваться одной ногой и мягко приземляться на две
93.	Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания	Правильно отталкиваться одной ногой и мягко приземляться на две
94.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	Уметь выполнять правильный разбег
95.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	Выполнить разбег, оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на две
96.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	Выполнить разбег, оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на две
97.	Метание теннисного мяча на дальность с места	Метать мяч из-за головы левой, правой рукой
98.	Прыжки с прямого разбега в высоту	Отталкиваться одной ногой, приземляться на две
99.	Прыжки с прямого разбега в высоту	Отталкиваться одной ногой, приземляться на две
100.	Прыжки с прямого разбега в высоту	Отталкиваться одной ногой, приземляться на две
101.	Метание теннисного мяча в цель	Умение удерживать мяч одной рукой и выполнять бросок

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Основные виды деятельности
Раздел 1. Лёгкая атлетика, 14 ч (I четверть)		
1.	Вводный инструктаж по охране труда	
2.	Ходьба в различном темпе	Правильное дыхание при ходьбе
3.	Ходьба в различном темпе	Правильное дыхание при ходьбе
4.	Бег до 3 мин.	Правильное дыхание в беге
5.	Специальные беговые упражнения.	Исходное положение
6.	Низкий старт.	Положение ног, рук, туловища при команде «на старт!»
7.	Низкий старт.	Бег по дистанции
8.	Низкий старт.	Правильно финишировать
9.	Специальные беговые упражнения	Переход с бега на шаг.
10.	Сдача рапорта.	Рапорт дежурного
11.	Поворот кругом, переступанием.	Строевые приёмы
12.	Поворот кругом, переступанием.	Строевые приёмы
13.	Прыжки в длину с места	Правильное приземление
14.	Прыжки в длину с места	Правильное приземление
Раздел 2. Гимнастика, 10 ч		
15.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, разведением и слиянием.	Что такое дистанция, интервал
16.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, разведением и слиянием.	Что такое дистанция, интервал

17.	Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки приставными шагами, смыканием.	Строевые приёмы
18.	Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки приставными шагами, смыканием.	Строевые приёмы
19.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым способом	Правильный хват
20.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым способом	Правильный хват
21.	Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноимённым способом.	Правильность движения руками, положение корпуса
22.	Подлезание под препятствия высотой до 1 м.	Соблюдать технику безопасности
23.	Перелезание через бревно, коня, козла.	Соблюдать технику безопасности
24.	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами.	Правильность страховки при поворотах
Раздел 3. Гимнастика, 16 ч (II четверть)		
25.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руку толчком двух ног.	Правильность опоры, отталкивания
26.	Опорный прыжок через козла.	Знать технику страховки при прыжках через козла
27.	Опорный прыжок через козла.	Знать технику страховки при прыжках через козла
28.	Построение в колонну, шеренгу с изменением места построения.	Строевые приёмы
29.	Ходьба по заданию учителя	Команды учителя
30.	Ходьба в колонне по ориентирам	Выполнять ходьбу с соблюдением дистанции со сменой направляющего
31.	Ходьба в колонне по ориентирам	Выполнять ходьбу с соблюдением дистанции со сменой направляющего
32.	Перекатывание мяча в парах	Перекатывать мяч на близкое и дальнее расстояние
33.	Перекатывание мяча в парах	Перекатывать мяч на близкое и дальнее расстояние
34.	Прыжки со скакалкой на месте	Выполнение прыжков на носках
35.	Прыжки со скакалкой на месте	Выполнение прыжков на носках
36.	Прыжки со скакалкой на месте	Выполнение круговых движений руками вперёд, назад
37.	Кувырки вперёд, назад	Выполнение группировки в кувырке вперёд, назад
38.	Кувырки вперёд, назад	Выполнение группировки в кувырке вперёд, назад
39.	Кувырки вперёд, назад	Выполнение группировки в кувырке вперёд, назад
40.	Ходьба по гимнастической скамейке	Выполнять ходьбу на носках с пятки на носок
Раздел 4. Подвижные игры, 5 ч		
41.	Учебная игра по упрощённым правилам.	Знать и соблюдать правила игры

42.	Учебная игра по упрощённым правилам.	Знать и соблюдать правила игры
43.	Передача набивного мяча по кругу из рук в руки.	Положение ног, рук при передаче
44.	Передача набивного мяча по кругу из рук в руки.	Положение ног, рук при передаче
45.	Упражнения с набивными мячами	Правильность движения с мячом
Раздел 5. Лыжная подготовка, 24 ч (III четверть)		
46.	Повторный инструктаж по охране труда	
47.	Приём/передача мяча в парах.	Перемещение по площадке
48.	Приём/передача мяча в тройках.	Действия игроков на площадке
49.	Выполнение команд в строю: «лыжи положить», «лыжи взять».	Строевые приёмы
50.	Попеременный двухшажный ход по учебной лыжне	Правила ухода за лыжами и обувью
51.	Попеременный двухшажный ход по учебной лыжне	Правила ухода за лыжами и обувью
52.	Попеременный двухшажный ход по учебной лыжне	Помощь при обморожении
53.	Подъём скользящим шагом, спуск в основной стойке	Работа рук, ног при подъёме
54.	Подъём «ёлочкой», «лесенкой» в высокой стойке, спуск в высокой стойке	Фаза движения «ёлочкой» и «лесенкой»
55.	Подъём «ёлочкой», «лесенкой» в высокой стойке, спуск в высокой стойке	Фаза движения «ёлочкой» и «лесенкой»
56.	Бег на отрезке 30-40 м (3-5 поворотов).	Что такое ускорение
57.	Бег на отрезке 30-40 м (3-5 поворотов).	Что такое ускорение
58.	Передвижение на лыжах: девочки- 1 км, мальчики- 2 км.	Правила ухода за лыжами и обувью
59.	Попеременный двухшажный ход по пересечённой местности.	Помощь при обморожении
60.	Попеременный двухшажный ход по пересечённой местности.	Помощь при обморожении
61.	Передвижение на лыжах: девочки – 1,5 км, мальчики – 2 км.	Изучение технического лыжного хода
62.	Подъём скользящим шагом, спуск в высокой стойке.	Что такое подъём, спуск
63.	Спуск в основной стойке	Уметь выполнять спуск с пологих и крутых спусков, соблюдая технику
64.	Спуск в основной стойке	Уметь выполнять спуск с пологих и крутых спусков, соблюдая технику
65.	Спуск в основной стойке	Уметь выполнять спуск с пологих и крутых спусков, соблюдая технику
66.	Подъём ступающим шагом	Выполнять упор на лыжные палки
67.	Подъём ступающим шагом	Выполнять упор на лыжные палки
68.	Подъём ступающим шагом	Выполнять упор на лыжные палки

69.	Передвижение на лыжах до 1 км	Соблюдение дистанции при передвижении на лыжах
Раздел 6. Подвижные игры (пионербол), 6 ч		
70.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	Положение рук, ног при ловле мяча
71.	Приём/передача мяча в парах.	Перемещение по площадке
72.	1. Передача мяча двумя руками от груди с места	Упрощённые правила игры
73.	Учебная игра по упрощённым правилам.	Знать и соблюдать правила игры
74.	Учебная игра по упрощённым правилам.	Знать и соблюдать правила игры
75.	Передача набивного мяча по кругу из рук в руки.	Положение ног, рук при передаче
Раздел 7. Подвижные игры (пионербол), 15 ч (IV четверть)		
76.	Передача набивного мяча по кругу из рук в руки.	Положение ног, рук при передаче
77.	Упражнения с набивными мячами	Правильность движения с мячом
78.	Упражнения с набивными мячами	Перемещение игроков
79.	Учебная игра.	Перемещение игроков
80.	Приём/передача мяча в тройках.	Действия игроков на площадке
81.	Приём/передача мяча в тройках.	Действия игроков на площадке
82.	Подача мяча одной рукой снизу.	Значения правил игры
83.	Нижняя подача	Следить за линией подачи
84.	Нижняя подача	Следить за линией подачи
85.	Верхняя подача	Правильное удержание мяча в ладони
86.	Верхняя подача	Правильное удержание мяча в ладони
87.	Учебная игра	Правила игры
88.	Упражнения с набивными мячами	Перемещение игроков
89.	Учебная игра.	Перемещение игроков
90.	Приём/передача мяча в тройках.	Действия игроков на площадке
Раздел 8. Лёгкая атлетика, 12 ч		
91.	Бег на скорость до 40 м.	Правила старта, бега по дистанции, правила финиша
92.	Бег с преодолением небольших препятствий.	Знакомства с правилами преодоления барьеров
93.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Фазы прыжка в длину
94.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Фазы прыжка в длину
95.	Толкание и броски набивного мяча	Правильный хват мяча при толкании броска мяча
96.	Метание теннисного мяча на дальность с места.	Правильность хвата
97.	Метание теннисного мяча на дальность с места	Правила техники безопасности на занятиях
98.	Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м.	Положение рук, ног при метании
99.	Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м.	Положение рук, ног, туловища при метании
100.	Прыжки с прямого разбега в высоту	Отталкивание одной ногой с приземлением на две

101.	Прыжки с прямого разбега в высоту	Отталкивание одной ногой с приземлением на две
102.	Прыжки с прямого разбега в высоту	Отталкивание одной ногой с приземлением на две