
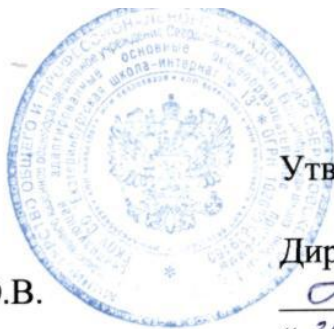


Государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Екатеринбургская школа-интернат № 13, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы»

Согласовано:

зам. директора по УВР  
 Дёмина О.В.  
« 29 » августа 2017 г.



Утверждено:

Директор  
 Щербакова Т.В.  
« 30 » августа 2017 г.

## Рабочая программа

**Предмет:** *физическая культура*

**Учитель:** *Краева Оксана Ивановна*

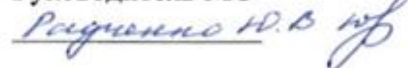
**Класс:** *1 дополнительный «Б»,  
1 дополнительный «В»,  
1 «А», 1 «Б», 1 «В»,  
2 «А», 2 «Б», 2 «В», 2 «Д»,  
3 «А», 3 «Б», 3 «В», 4 «А»*

Рассмотрено на заседании  
МО:

Протокол № 1

От «24» августа 2017 г.

Руководитель МО



2017- 2018 уч. год

г. Екатеринбург

## 1. Пояснительная записка

### 1 Основание для составления рабочей программы

Программа подготовлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся, примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования на основе ФГОС для слабослышащих, позднооглохших и кохлеарноимплантированных обучающихся, учитывает положения устава и программы образовательного учреждения, а также результаты входной педагогической диагностики

### 2. Цель, задачи изучения курса

Цель - воспитать физически совершенных людей, подготовленных к общественно полезной и трудовой деятельности, корректировать и компенсировать недостатки в двигательной сфере школьников с ОВЗ.

Задачами физического воспитания учащихся являются:

- *образовательные*

развить двигательные качества необходимые для выполнения действий, осуществляемых в различных по сложности условиях:

- бросать, ловить и перебрасывать мяч товарищу;
- рациональным способом поднимать, переносить и расставлять предметы;
- принимать правильные позы при статических положениях и в движении;
- стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки;
- лазать по гимнастической скамейке разноименными и одноименными;
- подлезать головой вперед, не касаясь ограничений;
- ходить и бегать под счет и барабан, быстро бегать 30 м, бежать в медленном темпе 500м;
- прыгать: через скакалку на месте на обеих ногах, в длину с места, приземляясь на обе ноги;
- мягко приземляться при прыжках с высоты;
- метать малый мяч в цель;
- метать мяч на дальность;
- бросать набивной (1кг) мяч на дальность;
- играть, соблюдая правила игры;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
- выполнять пройденные команды на построение и перестроение;
- бросать, ловить резиновый мяч;
- заниматься на тренажерах;
- воспринимать на слух в условиях ситуации, терминологию разучиваемых упражнений;
- передвигаться на коньках в позе конькобежца ,скользить: на двух ногах после толчка ;
- приобрести необходимые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;

**• коррекционно-развивающие**

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля собственных движений, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

**• воспитательные**

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической

культурой и спортом;

### **3.Общая характеристика учебного предмета.**

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроль физического развития и физической подготовленности учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Основная форма физического воспитания - урок физической культуры. Важнейшее требование к уроку в школе для слабослышащих детей – это обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учетом их здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности, динамичности, эмоциональности. Занятия по физической культуре со слабослышащими учащимися сопровождаются речевыми инструкциями. Учитель систематически осуществляет педагогический контроль над уровнем физической подготовленности учащихся, учитывает данные медицинских осмотров и результаты педагогических наблюдений (тесты). Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и

личностных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Физическое воспитание направлено на всестороннее развитие личности, решение оздоровительных, образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных задач.

#### **4. Место предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану на физическую культуру подготовительных-первых классах отводится 62 ч в год из расчета 2 ч в неделю, во вторых-четвертых 68 часов в неделю. Рабочая программа соответствует учебному плану.

#### **5.Ценностные ориентиры.**

1. Формирование индивидуально-личностных качеств обучающихся, овладение жизненной и социальной компетенцией на основе:

- развития адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладения навыками коммуникации;
- дифференциации и осмысления картины мира;
- дифференциации и осмысления адекватно возрасту своего социального окружения, принятых ценностей и социальных ролей;

2. Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

3. Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

4. Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

- Формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма.

5. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни в условиях коррекционно направленного физического воспитания слабослышащих учащихся через охранительно-оздоровительный режим школы-интерната.

6. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы; пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях; пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; написать при необходимости sms-сообщение и другие).

## **5. Требования к результатам освоения программы.**

### **Личностные результаты освоения программы.**

- овладение начальными умениями адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире на основе педагогически организуемых профилактики и преодоления таких видов депривации слабослышащего ребенка, как слухоречевая, коммуникативная, информационно-культурная, социальная;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной и слухоречевой деятельности; формирование личностного смысла учения, в том числе личностного смысла всех видов осваиваемой речи (устной и письменной, монологической и диалогической);

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций на основе самостоятельного продуцирования диалогической речи; формирование стремления к общению с миром слышащих – сверстников и взрослых; преодоление коммуникативной тревожности на основе специально организуемых ситуаций общения со слышащими вне стен интерната;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни в условиях коррекционно направленного физического воспитания слабослышащих учащихся через охранительно-оздоровительный режим школы-интерната.

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и

ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы; пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях; пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; написать при необходимости sms-сообщение и другие);

### **Метапредметные результаты освоения программы.**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности в вербальной форме, поиска средств осуществления учебной деятельности и их оречевления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- определение с помощью педагога общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять при педагогической поддержке взаимный контроль в совместной деятельности, с помощью педагога адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- умение понимать вербальные инструкции и действовать в соответствии с ними.

### **Предметные результаты освоения программы.**

#### ***На конец подготовительного класса***

#### Учащиеся получают возможность научиться :

- бросать, ловить и перебрасывать мяч товарищу;
- стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки
- лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименными способами;
- подлезать головой вперед, не касаясь ограничений;

- ходить и бегать под счет и бубен, быстро бегать 30 м, бежать в медленном темпе не менее 5 минут;
- прыгать через скакалку на месте на обеих ногах, в длину с места, приземляясь на обе ноги;
- мягко приземляться при прыжках с высоты;
- метать малый мяч в цель, на дальность;
- бросать набивной мяч(1кг) на дальность;
- играть, соблюдая правила игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- воспринимать на слух в условиях ситуации, терминологию разучиваемых упражнений;
- принимать правильные позы при статических положениях и в движении;

***На конец первого класса***

Учащиеся научатся:

- воспринимать на слух в условиях ситуации, терминологию разучиваемых упражнений;
- бросать, ловить и перебрасывать мяч товарищу;
- рациональным способом поднимать, переносить и расставлять предметы;
- принимать правильные позы при статических положениях и в движении;
- стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки;
- лазать по гимнастической скамейке разноименным и одноименными способами;
- подлезать головой вперед, не касаясь ограничений;
- ходить и бегать под счет , быстро бегать 30 м, бежать в медленном темпе не менее 5 минут;
- прыгать через скакалку на месте на обеих ногах, в длину с места приземляясь на обе ноги;
- бросать набивной (1кг) мяч на дальность;
- метать малый мяч в цель, на дальность;
- бросать, ловить мяч и перебрасывать мяч товарищу;
- передвигаться на лыжах ступающим шагом, делать повороты переступанием на месте.



Учащиеся получают возможность научиться:

- воспринимать на слух в условиях ситуации, терминологию разучиваемых упражнений;
- играть, соблюдая правила игры.

***На конец второго класса***

- развить двигательные качества необходимые для выполнения действий, осуществляемых в различных по сложности условиях:
  - бросать, ловить и перебрасывать мяч товарищу, бросать мяч в кольцо;
- рациональным способом поднимать, переносить и расставлять предметы;
- принимать правильные позы при статических положениях и в движении;
- стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки;
- выполнять перекаты в группировке (назад, вперед) выполнять стойку на лопатках;
- лазать по гимнастической скамейке разноименными и одноименными способами;
- подлезать головой вперед, не касаясь ограничений;
- ходить и бегать по прямой, с изменением направления по сигналу, быстро пробегать 30 м, 60м челночный бег 3х10м, бежать в медленном темпе 1000м;
- прыгать через скакалку на месте на обеих ногах, в длину с места, в длину приземляясь на обе ноги;
- мягко приземляться при прыжках с высоты;
- метать теннисный мяч на дальность;
- метать малый мяч в цель;
- бросать набивной мяч (1кг);
- выполнять упражнения на тренажерах (атлетическая гимнастика);
- играть, соблюдая правила игры (пионербол, настольный теннис);
- передвигаться на коньках в позе «конькобежца», скользить на двух ногах после толчка.
- выполнять пройденные команды на построение и перестроение;

- приобрести необходимые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта; - воспринимать на слух в условиях ситуации, терминологию разучиваемых упражнений;

### ***На конец третьего класса***

- развить двигательные качества необходимые для выполнения действий, осуществляемых в различных по сложности условиях:

- бросать, ловить и перебрасывать мяч товарищу, бросать мяч в кольцо;
- рациональным способом поднимать, переносить и расставлять предметы;
- принимать правильные позы при статических положениях и в движении;
- стоять и ходить на повышенной опоре с сохранением правильной осанки;
- выполнять перекуты в группировке (назад, вперед) выполнять стойку на лопатках;
- лазать по гимнастической скамейке разноименными и одноименными способами;
- подлезать головой вперед, не касаясь ограничений;
- ходить и бегать по прямой, с изменением направления по сигналу, быстро пробегать 30 м, 60м челночный бег 3х10м, бежать в медленном темпе 1000м;
- прыгать через скакалку на месте на обеих ногах, в длину с места, в длину приземляясь на обе ноги;
- мягко приземляться при прыжках с высоты;
- метать теннисный мяч на дальность;
- метать малый мяч в цель;
- бросать набивной мяч (1кг);
- выполнять упражнения на тренажерах (атлетическая гимнастика);
- играть, соблюдая правила игры (пионербол, настольный теннис);
- передвигаться на коньках в позе «конькобежца», скользить на двух ногах после толчка.
- выполнять пройденные команды на построение и перестроение;
- приобрести необходимые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта; - воспринимать на слух в условиях ситуации, терминологию разучиваемых упражнений;

### ***На конец четвертого класса***

- подчиняться командам учителя и выполнять правила поведения на уроках, быть организованным;
- выполнять повороты налево и направо на месте по разделениям, размыкаться приставными шагами;
- точно и координировано выполнять изученные движения руками, ногами, туловищем, выполнять комплекс утренней гимнастики;
- вести мяч на месте и в ходьбе;
- лазать по гимнастической скамье одноименными и разноименными способами;
- прыгать: через скакалку на месте на обеих ногах; в длину с места ,приземляясь на обе ноги;
- мягко приземляться при прыжках с высоты;
- ходить и бегать с изменением направления движения,быстро бегать30м,60м,пробежать в спокойном темпе 1000м;
- метать мяч в цель
- метать мяч на дальность
- бросать набивной мяч(1кг) на дальность;
- ;бросать баскетбольный мяч в кольцо;
- уметь вести мяч на месте: по прямой в высокой, низкой, средней стойке баскетболиста;
- бросать ,ловить баскетбольный мяч разными способами;
- подавать подачу, отбивать мяч в игре настольный теннис;
- Играть соблюдая правила игры: «пионербол» ,настольный теннис, баскетбол по упрощенным правилам;
- кататься на коньках попеременным, одноопорным скольжением, тормозить «плугом», делать «Змейку», « Фонарик».
- заниматься на тренажерах ( атлетическая гимнастика).

## **6.Содержание учебного предмета.**

### *Подготовительный класс.*

#### **Знания о физической культуре.**

Требования к одежде, обуви, для занятий и соблюдение гигиенических правил.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

#### **Гимнастика.**

Основная стойка; построение в пары (по росту в восходящем порядке), колонну, шеренгу, круг (большой, маленький) с равнением в затылок, по линии; передвижение в колонну по одному ; перестроение в круг из шеренги, взявшись за

руки; размыкание на вытянутые руки; повороты на месте переступанием по ориентирам; выполнение движений по командам «Становись!», «Смирно!», «Пошли!», «Побежали!», «Стоп!», «Повернулись!», «Разойдись!»

### ***Общеразвивающие упражнения***

С предметами (мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, обручи большого диаметра).

#### ***Упражнение на дыхание.***

Упражнения по подражанию, под хлопки, под стук; упражнение в образном оформлении; правильное дыхание в ходьбе с имитацией; вдох через нос и выдох через рот; вдох и выдох через нос.

#### ***Упражнения для формирования осанки и профилактики плоскостопия.***

1. Ходьба и бег; имитационная ходьба; ходьба по кругу в колонне, парами, ходьба на носках, пятках, в полуприсяде (спина прямая); свободный непринужденный оздоровительный медленный бег; чередование бега с ходьбой; эстафеты с бегом.
2. Прыжки выполняются по показу; на одной и двух ногах на месте, в длину с места; имитирующие прыжки: «кто тише прыгнет?»
3. Броски и ловля мячей.
4. Метание на дальность, в цель малого мяча, бросок набивного (1кг) мяча.

#### ***Лазанье.***

Произвольно (по гимнастической стенке (вверх-вниз на 8-10 реек); Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; ползание на животе подтягиваясь двумя руками; перелезание (произвольное) через гимнастическую скамейку; пролезание сквозь гимнастические обручи; лазанье, перелезание и подлезание в играх и эстафета.

#### ***Равновесие.***

Упражнение на развитие равновесия выполняются по показу между двух гимнастических скамеек.

Развитие двигательных качеств - координации гибкости, скорости, силы.

#### ***Игры.***

1. Развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты в подвижных играх и игровых упражнениях с элементами построения, перестроения и т. Д.
2. Продолжительность игра с бегом и прыжками, а так же дистанции бега и длины прыжков сокращаются с учетом индивидуальных особенностей детей.
3. Используются игры большой, средней и малой подвижности.

## *Первый класс.*

### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: быстроты.

### *Способы физкультурной деятельности*

- 1. Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- 2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
- 3. Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### *Физическое совершенствование*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

### *Гимнастика.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### *Лёгкая атлетика.*

- 1. Беговые упражнения:** с прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения; челночный бег.
- 2. Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

3. *Броски набивного (1кг) мяча дальность.*
4. *Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.*

### ***Лыжные гонки.***

### ***Подвижные игры.***

*На материале гимнастики* Передвижение ступающим шагом на лыжах.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах.

### ***Общеразвивающие упражнения***

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

1. *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), упражнения «лягушка», «корзиночка», «рыбка»; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
2. *Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
3. *Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
4. *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге,), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

#### **На материале лёгкой атлетики**

1. *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.
2. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; бег с горки; броски в стенку и ловля теннисного мяча.
3. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной

интенсивности, чередующийся с ходьбой.

### **На материале лыжных гонок**

1. *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; спуск с горы.
2. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности; прохождение тренировочных дистанций.

### ***Второй-четвертый класс***

#### ***Знания о физической культуре***

##### **Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах.

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

##### **Физические упражнения.**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты.

#### ***Способы физкультурной деятельности***

1. **Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закалывающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
2. **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
3. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### ***Физическое совершенствование***

1. **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

## **2. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### ***Гимнастика.***

*Организуемые команды и приёмы.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Лёгкая атлетика.***

- 1. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения; челночный бег.
- 2. Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- 3. Броски набивного (1кг) мяча* дальность.
- 4. Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- 5. Конькобежный спорт:* передвигаться на коньках в позе «конькобежца», скользить на 2-х ногах после толчка, выполнять упражнения «фонарик», «змейка».

### ***Подвижные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на координацию.

### ***Общеразвивающие упражнения***

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

- 1. Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
- 2. Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,



туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

3. *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
4. *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

### **На материале лёгкой атлетики**

1. *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.
2. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
3. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

### **На материале конькобежного спорта**

1. *Развитие координации:* перенос тяжести тела с одной ноги на другую (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на коньках; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.
2. *Развитие выносливости:* передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **7. Особенности учащихся**

Учащиеся начальных классов имеют различный уровень снижения слуха - от 2 степени тугоухости до глухоты 4 группы, дети после кохлеарной имплантации, т.е. даже в отдельном классе контингент учащихся не является однородным по своим слуховым возможностям.

По уровню речевого развития контингент учащихся так же неоднороден – колеблется от резко ограниченного, когда учащиеся не способны к пониманию даже элементарных инструкций, до достаточного.

Кроме того, особенностью детей с нарушением слуха является наличие нарушений стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный ритм дыхания и др.), со стороны психического и физического развития (сутулость, плечевая асимметрия, плоскостопие, искривление позвоночника, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, утомляемость, неустойчивость эмоциональной сферы)

По своим физическим способностям учащихся можно разделить на следующие группы:

*1 группа* – относятся дети, не имеющие хронических заболеваний, с соответствующим возрасту физическим и психическим развитием.

*2 группа* – относятся дети, имеющие нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем (повышенное кровяное давление, неправильное дыхание и др.), со стороны физического и психического развития (сутулость, плоскостопия, искривление позвоночника, повышенная утомляемость, неустойчивость эмоциональной сферы и др.), а также моторики.

*3 группа* – относятся дети, имеющие медицинский отвод к определенным видам двигательной активности, а также часто болеющие.

Деление учащихся на группы по этим критериям осуществляется на любом году обучения.

### **8. Условия эффективности выполнения рабочей программы**

В начальных классах согласно учебной программе учащиеся осваивают навыки выполнения бега, ходьбы, лазанья и ползания, разучивают упражнения для формирования и укрепления правильной осанки, развитие гибкости, координации движений, силы, быстроты, выносливости.

Подвижные игры являются составной частью всех разделов учебной работы и становятся основой занятий по физической культуре.

Особое место занимают специальные коррекционные упражнения. Они направлены главным образом на развитие пространственной ориентировки и точности движений, тренировку функции равновесия, развитие дыхания, нормализацию двигательной активности и координации.

Кроме того, с целью повышения эффективности коррекционно-образовательного процесса необходимо: соблюдать принцип дифференцированного подхода в подаче материала и организации уроков; постоянная взаимосвязь уроков физкультуры с уроками развития речи математики, окружающего мира, предметно-практического обучения и музыкально-ритмических занятий.

#### *Подготовительный класс*

<b>Виды упражнений</b>	<b>1 группа (основная)</b>	<b>2 группа (подгот.)</b>	<b>3 группа (спец.)</b>	<b>ЛФК</b>
Упражнение с мячом	Используется минимальная помощь учителя или упражнение выполняется самостоятельно	Используется развернутая вспомогательная помощь учителя	Выполняется только с помощью учителя.	
Комплекс физических упражнений	Работа идет самостоятельно	Выполняется по аналогии.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.	
Строевые команды	Используются словесные инструкции	Используется демонстрация действия.	Действие выполняется вместе с учителем.	
Упражнения на лазание и равновесие	Производится при однократном показе учителя	При многократном показе учителя.	Объем таких упражнений значительно ограничен.	
30м., челночный бег	Выполняются в соответствии с нормативами	Допускается отклонение от нормативов.	Данные упражнения не применяются.	
Прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, метание мяча на	Используются словесные инструкции, показ	Работа идет по показу и совместно с учителем.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа	

дальность			идет по показу.	
Подвижные игры	Словесные объяснения	Работа идет по показу и совместно с учителем.	Работа идет по показу и совместно с учителем.	

### *Первый класс*

<b>Виды упражнений</b>	<b>1 группа (основная)</b>	<b>2 группа (подгот.)</b>	<b>3 группа (спец.)</b>	<b>ЛФК</b>
Упражнение с мячом	Используется минимальная помощь учителя или упражнение выполняется самостоятельно	Используется развернутая вспомогательная помощь учителя	Выполняется только с помощью учителя.	
Комплекс физических упражнений	Работа идет самостоятельно	Выполняется по аналогии.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.	
Строевые команды	Используются словесные инструкции	Используется демонстрация действия.	Действие выполняется вместе с учителем.	
Упражнения на лазание и равновесие	Производится при однократном показе учителя	При многократном показе учителя.	Объем таких упражнений значительно ограничен.	
30м., челночный бег	Выполняются в соответствии с нормативами	Допускается отклонение от нормативов.	Данные упражнения не применяются.	
Прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность	Используются словесные инструкции, показ	Работа идет по показу и совместно с учителем.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.	
Подвижные игры	Словесные объяснения	Работа идет по показу и совместно с учителем.	Работа идет по показу и совместно с учителем.	
Передвижение на лыжах	Выполняется самостоятельно	Ограничивается объем выполняемых упражнений.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.	

### *Второй класс*

<b>Виды упражнений</b>	<b>1 группа (основная)</b>	<b>2 группа (подгот.)</b>	<b>3 группа (спец.)</b>	<b>ЛФК</b>
Упражнение с мячом	Используется минимальная помощь учителя или упражнение выполняется самостоятельно	Используется развернутая вспомогательная помощь учителя	Выполняется только с помощью учителя.	
Комплекс физических упражнений	Работа идет самостоятельно	Выполняется по аналогии.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа	

			идет по показу.	
Строевые команды	Используются словесные инструкции	Используется демонстрация действия.	Действие выполняется вместе с учителем.	
Упражнения на лазание и равновесие	Производится при однократном показе учителя	При многократном показе учителя.	Объем таких упражнений значительно ограничен.	
30м. челночный бег	Выполняются в соответствии с нормативами	Допускается отклонение от нормативов.	Данные упражнения не применяются.	
Прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность	Используются словесные инструкции, показ	Работа идет по показу и совместно с учителем.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.	
Подвижные игры	Словесные объяснения	Работа идет по показу и совместно с учителем.	Работа идет по показу и совместно с учителем.	
Передвижение на коньках	Выполняется самостоятельно	Ограничивается объем выполняемых упражнений.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.	

### *Третий класс*

<b>Виды упражнений</b>	<b>1 группа (основная)</b>	<b>2 группа (подгот.)</b>	<b>3 группа (спец.)</b>	<b>ЛФК</b>
Упражнение с мячом	Используется минимальная помощь учителя или упражнение выполняется самостоятельно	Используется развернутая вспомогательная помощь учителя	Выполняется только с помощью учителя.	
Комплекс физических упражнений	Работа идет самостоятельно	Выполняется по аналогии.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.	
Строевые команды	Используются словесные инструкции	Используется демонстрация действия.	Действие выполняется вместе с учителем.	
Упражнения на лазание и равновесие	Производится при однократном показе учителя	При многократном показе учителя.	Объем таких упражнений значительно ограничен.	
30м. челночный бег	Выполняются в соответствии с нормативами	Допускается отклонение от нормативов.	Данные упражнения не применяются.	
Прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность	Используются словесные инструкции, показ	Работа идет по показу и совместно с учителем.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.	
Подвижные игры	Словесные объяснения	Работа идет по показу и совместно с учителем.	Работа идет по показу и совместно с учителем.	
Передвижение	Выполняется	Ограничивается	Ограничивается	

на коньках	самостоятельно	объем выполняемых упражнений.	объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.	
------------	----------------	-------------------------------	--	--

### *Четвёртый класс*

<i>Виды упражнений</i>	<i>1 группа (основная)</i>	<i>2 группа (подгот.)</i>	<i>3 группа (спец.)</i>	
Упражнение с мячом: бросок мяча партнеру правой, левой рукой, 2-мя одновременно, ловля мяча	Используется минимальная помощь учителя или упражнение выполняется самостоятельно	Используется развернутая вспомогательная помощь учителя	Выполняется только с помощью учителя.	
Комплекс физических упражнений, комплекс упражнений на тренажерах (атлетическая гимнастика).	Работа идет самостоятельно	Выполняется по аналогии.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.	
Строевые команды	Используются словесные инструкции	Используется демонстрация действия.	Действие выполняется вместе с учителем.	
Упражнения на лазание и равновесие	Производится при однократном показе учителя	При многократном показе учителя.	Объем таких упражнений значительно ограничен.	
30м., 60м., челночный бег	Выполняются в соответствии с нормативами	Допускается отклонение от нормативов.	Данные упражнения не применяются.	
Прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, метание мяча на дальность, в цель, бросок набивного мяча (1кг).	Используются словесные инструкции, показ	Работа идет по показу и совместно с учителем.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.	
Подвижные игры с элементами баскетбола, настольный теннис	Словесные объяснения	Работа идет по показу и совместно с учителем.	Работа идет по показу и совместно с учителем.	
Передвижение на коньках	Выполняется самостоятельно	Ограничивается объем выполняемых упражнений.	Ограничивается объем выполняемых упражнений. Работа идет по показу.	

## 9. Контрольно-измерительные материалы

№	Контрольные мероприятия	Дата
1.	Бег 30 метров, 60м. Челночный бег 3·10 м, бег на выносливость 1000м	сентябрь май
2.	Прыжок в длину. Прыжки через скакалку	сентябрь октябрь
3.	Упражнения на тренажерах (атлетическая гимнастика)	ноябрь
4.	Упражнение на гибкость, силовые упражнения	Ноябрь
5.	Метание мяча на дальность, метание мяча в цель, бросок набивного мяча (1 кг) на дальность	сентябрь апрель -май
6.	Передвижение на лыжах – дистанция-500 метров (1-е классы). Скольжение на коньках на выносливость в течение 5 минут (1-е классы) Скольжение на коньках на выносливость в течение 5 минут. скольжение на коньках на скорость -60 метров. ( 2-е – 3-и классы).	март

## 10.Критерии оценивания

В подготовительных - первых классах знания, умения и навыки по физкультуре не оцениваются посредством балльной оценки.

Во вторых-четвертых классах знания, умения и навыки по физкультуре оцениваются посредством балльной оценки. имеющей следующие качественные характеристики:

- Оценка «5» - ставится, когда упражнение выполнено без ошибок, четко, легко и уверенно; в играх учащийся показал знания правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.
- Оценка «4»- упражнение выполнено правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допускались незначительные ошибки; в играх учащийся показал знания правил игры, но недостаточно уверенно пользовался движениями для быстрого достижения результата.

- Оценка «3» - упражнение выполнено, но с большим напряжением, допущено несколько значительных ошибок; в играх учащийся показал знание основных правил, но неумело пользовался изученными движениями.
- Оценка «2» - упражнение не выполнено вообще или выполнено некачественно, неоднократно допускались, значительные ошибки; в игре учащиеся показали слабое знание правил, отсутствие умений пользоваться изученными движениями.



## 11. Календарно-тематическое планирование

Календарно – тематическое планирование  
1-дополнительный класс 1 триместр (20 часов)

№	Тема	Кол. час	дата		Речевой материал (словарь, фразы)	Планируемый результат
			0 « Б»	0 « В»		
1.	Инструкция по ТБ.Игра-путешествие на улице .Игра» Найди свое место»	1	05.09	06.09	Правила поведения	
2.	Экскурсия в спортивный зал. ОРУ без предметов. Игра» Салки».	1	06.09	07.09	Упр-я ,игра- салки.экскурсия	
3.	Построение-перестроения .Игра «Ловишки».	1	12.09	13.09	Построение, ловишки	
4.	Встречные эстафеты. Дыхательные упражнения.	1	13.09	14.09	Эстафета ,дыхание	
5.	Контрольный урок-силовые упражнения. Игра «Салки с мячом».	1	19.09	20.09	Сила, отжимание, пресс.	
6.	Игра-путешествие «Альпинисты». Упражнения в равновесии. Передвижение по гимнастической скамейке.	1	20.09	21.09	Равновесие ,г. скамья ,альпинисты ,я лазаю.	
.7	Сюжетная игра на школьном стадионе «Полет в космос». Эстафеты с предметами (мячи, обручи, скамейки).	1	26.09	27.09	Бег, ходьба, игра- полет в космос.	
8.	Ролевая игра « Гуси- лебеди» .Выполнение прыжков.	1	27.09	28.09	Прыжки ;игра: гуси-лебеди	
9.	Игра- путешествие «Веселый мяч» Ловля мяча двумя руками в парах.	1	03.10	04.10	Ловля, бросок мяча	
10.	Игра- путешествие «Веселый мяч» Ловля мяча двумя руками в парах.	1	04.10	05.10	Метание, дальность	
11.	ТБ на занятиях в спорт.зале Ловля, передача мяча. Игра « Не урони мяч».	1	17.10	18.10	Равновесие, игра: салки	
12.	Дыхательные упражнения. Игра « Передал мяч- садись».	1	18.10	19.10	Дыхание ,отдай-садись	
13.	Контр. урок-упражнения на гибкость. Игра	1	24.10	25.10	Гибкость, съедобное	

	»Съедобное -несъедобное».					
14.	Бег с изменением направления. Ловля, передача мяча. Игра» Охотники-зайцы»	1	25.10	26.10	Направление, ловля,передача мяча ,охотники, зайцы	
15.	Прыжки на месте ,прыжок в длину с места. Игра «Аист и лягушки».	1	31.10	01.11	Прыжки, аист, лягушки	
16.	Дыхат.упражнения. Прыжок в длину с места. Игра» Салки с мячом»	1	01.11	02.11	Дыхание, прыжки	
17	Контрольный урок-прыжок в длину с места. Игра « Удочка».	1	07.11	08.11	Я прыгаю ,игра-удочка	
18	Встречные эстафеты .Дыхательные упр-я.	1	08.11	09.11	Эстафета ,мячи, скакалка	
19	Контрольный урок- силовые упражнения.	1	14.11	15.11	Коврик, скакалка	
20	Встречные эстафеты .Подведение итогов четверти.	1	15.11	16.11	Эстафета ,мячи, скакалка, гимнастическая скамья	

II триместр ( 24ч.)

№	Тема	Кол час	Дата		Речевой материал	Дидактический материал, инвентарь
			0 «Б»	0 «В»		
1	Т.Б по гимнастике Упражнения на дыхание. Игра « Паровоз» ..Строевые упр-я.	1	28.11	29.11	Дыхание, строевые упр-я	
2.	Преодоление полосы препятствий ,упражнения в равновесии. Игра «Белочки-собачки»..	1	29.11	29.11	Препятствие, строй, равновесие	Г.скамья
3.	Упражнения с фитболами. Игра «Хвостики- ловишки».	1	05.12	06.12	фитболы	фитболы
4.	Построение, перестроение. Комплекс упр-й №1 Встречные эстафеты	1	06.12	07.12	Построение,эстафета	Г.скамья,мячи,обруч
5.	Полоса препятствий с элементами перелезания, передвижения по гимнастической скамье. Игра »Пустое место».	1	12.12	12.12	Равновесие, силовые упр-я,пустое место	Г.скамья, обручи
6.	Упр-я на равновесие .Приставные шаги, повороты, ходьба между 2-мя скамьями. Игра «Найди свое место».	1	13.12	14.12	Равновесие, приставные шаги	Г.скамья
7.	Лазание по наклонной скамье в упоре присев, в упоре лежа, стоя на коленях .Перешагивание через кубики.	1	19.12	20.12	Упор : лежа на животе, на коленях, присев.	Г.скамья, кубики
8.	Лазание по наклонной скамье в упоре присев, в упоре лежа, стоя на коленях .Перешагивание через кубики	1	20.12	21.12	Упор : лежа на животе, на коленях, присев.	Г.скамья, кубики
9.	Перестроение, размыкание .Кувырок в сторону, стойка на лопатках.	1	26.12	27.12	Строевые упр-я, кувырок	Гимнастические маты
10.	Перестроение, размыкание .Кувырок в сторону, перекаты вперед- назад. Упражнение « лодочка», »лягушка».	1	27.12	28.12	Кувырок ,перекаты, лодочка, лягушка	Гимнастические маты
11.	Т,Б, (спорт.зал).Дыхательные упр-я. Игра «Найди свое место»	1	09.01	10.01	Дыхание,свое место	
1 2	Чередование бега с ходьбой по звуковому сигналу. Игра «Салки»	1	10.01	11.01	Бег,ходьба,сигнал	

1 3	Строевые упр-я. Комплекс упр-й № 2. Игра « Салки с мячом»	1	16.01	17.01	Строевые упр-я, салки	мяч
14.	Лазание через обручи .Игра « Змейка»	1	17.01	18.01	Лазание, обручи	обручи
15.	Прыжки на двух ногах .Игра « По кочкам».	1	23.01	24.01	Прыжки, по кочкам	
16.	Прыжки через г. скамью .Игра « Кто тише прыгнет».	1	24.01	25.01	Г. скамья , прыжок, тихо	Г. скамья
17	Прыжок в длину с места. Игра «Аист и лягушки».	2	30.01	31.01, 01.02	Прыжок, дальше	рулетка
18	Чередование бега с ходьбой. Игра «Шаги через мячи».	1	31.01	07.02	Бег, шаги через мячи	мячи
19	Прыжки через скакалку, обручи .Прыжки в обручи. Игра «Невод».	2	06.02	08.02, 14.02	Прыжки: через, в обруч	Скакалки, обручи
20	Эстафеты с различными предметами. Подведение итогов триместра.	1	07.02	15.02	Скакалки, обручи	Скакалки, обручи

III триместр (24 ч.)

	Тема	Кол. час	Дата		Речевой материал (словарь, фразы)	Дидактический материал, инвентарь
			0 «Б»	0 »В»		
1.	Инструкция по т.б.(гимнастика).Выполнение стр-х упр-й. Дых-е упр-я	1	27.02	28.02	Дыхание ,строй ,равнение	
2.	Строевые упр-я .Игра « Найди свое место». Повороты направо-налево	1	28.02	01.03	Направо-налево ,свое место	
3.	Метание мяча в цель .Игра « Самый меткий»	1	06.03	07.03	Метание мяча в цель	Теннисные мячи
4.	Метание мяча в цель-контр.урок (5 бросков-кол-во попаданий).Игра	1	07.03	14.03	Точно в цель, сколько раз	Теннисные мячи
5.	Прыжки в обручи .Игра» Заяц без дома»	1	13.03	15.03	Прыжки, обруч,заяц без дома	обручи
6.	Чередование бега с ходьбой. Игра « Шаги через мячи»,	1	14.03	21.03	Шагаю через мячи,	мячи
.7	Прыжки из обруча в обруч. Игра «Тоннель»	1	20.03	22.03	Прыжки из обруча, тоннель	Обручи, тоннель
8.	Инструкция по т.б.( подвижные игры). Игра «Ручеек»	1	21.03	28.03	Я играю ,ручеек	мячи
9.	Передача и ловля мяча. Дыхательные упр-я. Игра «Салки с мячом»	1	26.03	29.03	Я играю, ловлю, бросаю мяч	мячи
10.	Передача и ловля мяча через хлопок. Игра « Не урони мяч».	1	27.03	04.04	Бросок, ловля мяча.	мячи
11.	Эстафеты с передачей мяча разноименными способами. Строевые упр-я	1	03.04	05.04	Эстафеты, мячи, передача	мячи
12.	Преодоление полосы препятствий ( перешагивание через мячи, лазанье по г. скамье, по г.стенке). Дыхательные упражнения.	1	04.04	18.04	Полоса препятствий, я лазаю по г.скамье; г.стенке.	г.скамья,гимн.стенк а,мячи.
13.	Инструкция по технике безопасности ( лег.атлетика).Игра « Салки»	1	17.04	19.04	Техника безопасности	
14.	Метание мяча на дальность. Игра «Мяч в колоннах», »Поймал мяч-садись»	1	18.04	25.04	Я бросаю мяч, далеко ,хорошо ,колонна	Теннисные мячи
15.	Метание мяча на дальность - зачет. Игра «	1	24.04	26.04	Дальше, бросок, метр	Теннисные мячи

	Чей мяч дальше					
16.	Встречные эстафеты с этапом до 30 м. Игра « Хвостики – ловишки »	1	25.04	03.05	Эстафета, хвостики-ловишки	Ленточки-ловишки
17	Встречная эстафета. Бег 30 м.-с учетом времени. Игра « Кто быстрее».	1	08.05	10.05	Эстафета,быстро,30м.	секундомер
18	Челночный бег 3*10 м.- зачет. Игра « Выше ноги от земли»	1	15.05	16.05	Челночный бег ,стоп, марш	секундомер
19	Прыжки в длину. Игра « Кто дальше прыгнет»	1	16.05	17.05	Прыжки, дальше ,метр, см.	рулетка
20	Прыжок в длину с места - зачет. Игра « Аист и лягушки»	1	22.05	23.05	Прыжок, аист, лягушки	рулетка
21	Чередование бега с ходьбой. Игра « У медведя во бору»	1	23.05	24.05	Медведь, бор ,бег, ходьба	Спортивный костюм
22	Чередование бега с ходьбой. Спец.беговые упр-я. Игра «Кошки-мышки»	1	29.05	30.05	Бег, ходьба, внимание	Спортивный костюм
23	Контрольный урок- бег 500м. Игра »У медведя во бору »	1	30.05	31.05	Бег- спокойно, медведь, бор	секундомер
24	Эстафеты с мячами, встречные. Подведение итогов года	1			Эстафеты, мяч, итоги	мячи

Календарно – тематическое планирование  
Первый класс I триместр ( 20ч.)

№	Тема	Кол. час	Дата			Речевой материал (словарь, фразы)	Дидактический материал, инвентарь
			1 «А»	1 «Б»	1 «В»		
1.	Инструкция по ТБ. Игра-путешествие на улице .Игра» Найди свое место»	1	05.09	01.09	05.09	Правила поведения	
2.	Экскурсия в спортивный зал. ОРУ без предметов. Игра» Салки».	1	06.09	04.09	07.09	Упражнения, игра- салки .экскурсия	
3.	Построение-перестроения .ОРУ .Дыхательные .упражнения. Встречные эстафеты.	1	12.10	08.09	12.09	Построение ,эстафета	
4.	Строевые упражнения ..Контрольный бег - 30метров.	1	13.09	11.09	14.09	Стр.упр-я,30м.-быстро, время.	секундомер
5.	.Дыхательные упражнения. Контрольный урок - челночный бег 3x10м..	1	19.09	15.09	19.09	Челночный бег дыхание	секундомер
6.	Чередование бега с ходьбой. Дыхательные упражнения. Контрольный урок-бег на выносливость 1000м.	1	20.09	18.09	21.09	Бег, ходьба, дыхательные упражнения, выносливость, ритм	секундомер
.7	Прыжок в длину с места. Подвижная игра « Перепрыгни ручеек».	1	26.09	22.09	26.09	Прыжок в длину с места ,аист, лягушки.	рулетка
8.	Контрольный урок-прыжок в длину с места. Игра «Аист и лягушки».	1	27.09	25.09	28.09	Прыжок, длина, ручеек	рулетка
9.	Встречные эстафеты с передачей мяча, эстафетной палочки	1	03.10	29.09	03.10	Передача эстафеты	эстаф. палочка, мячи.
10.	Метание мяча на дальность .Игра «Кто дальше бросит».	1	04.10	02.10	05.10	Метание ,дальность	мячи
11.	Инструкция по Т.Б. Метание мяча на дальность .Игра «Кто дальше бросит».	1	17.10	06.10	17.10	Метание, кошки-мышки.	мячи
12.	Ловля ,передача мяча двумя руками. Игра «Передал мяч - садись»	1	18.10	16.10	19.10	Передача, ловля мяча	мячи
13.	Ловля, передача мяча в парах. Игра «Не урони мяч».	1	24.10	20.10	24.10	Передача, ловля мяча	мячи
14.	Ловля, передача мяча в парах. Игра «Мяч-	1	25.10	23.10	26.10	Передача, ловля мяча	мячи

	соседу».						
15.	Бег с изменением направления. Силовые упражнения	1	31.10	27.10	31.10	Упр-я на силу,направление.	
16	Преодоление полосы препятствий. Упражнения на гимнастической скамье:»гусеница»,»крабик».Силовые упражнения.	1	01.11	30.10	02.11	Препятствия,гусеница,крабик, силовые упражнения	
17	Круговая тренировка с мячами. Игра « Второй лишний».	1	07.11	03.11	07.11	Мячи, второй лишний.	мячи
18	Эстафеты с предметами. Дыхательные упражнения.	1	08.11	10.11	09.11	Мячи,скакалки,г.скамья	Мячи, скакалки, гимнаст. скамья
19	Преодоление полосы препятствий. Упражнения на гимнастической скамье, прыжки через обручи,тоннель.	1	14.11	13.11	14.11	Обручи, тоннель, г.скамья	Обручи, тоннель, г.скамья
20	Эстафеты с предметами. Подведение итогов четверти.	1	15.11	17.11	16.11	Мячи,скакалки,г.скамья	Мячи,скакалки, г.скамья



II триместр ( 22ч.)

№	Тема	Кол час	Дата			Речевой материал	Дидактический материал, инвентарь
			1 «А»	1 «Б»	1 «В»		
1.	Т.Б по гимнастике .Преодоление полосы препятствий ,упражнения в равновесии. Игра «Белочки-собачки».	1	28.11	27.11	28.11	Белочки- собачки, равновесие.	Г.скамья, шведская стенка.
2.	ОРУ с мячами. Упражнения на дыхание. Строевые упр-я.	1	29.11	01.12	30.11	ОРУ с мячами, строй	мячи
3.	Упражнения с фитболами. Игра «Хвостики- ловишки».	2	23.01 05.12	04.12	05.12	фитболы	Фитболы,»хвостик и
4.	Построение, перестроение. ОРУ. Встречные эстафеты	1	06.12	08.12	07.12	ОРУ, строй, эстафета,мяч	Г.скамь, мячи
5.	Полоса препятствий с элементами перелезания, передвижения по гимнастической скамье. Игра »Пустое место».	2	12.12 24.01	11.12	12.12	перелезание, передвижение пустое место	Г.скамья, обручи
6.	Упр-я на равновесие .Приставные шаги, повороты, ходьба между 2-мя скамьями. Игра «Найди свое место».	2	13.12	15.12	14.12	Равновесие, приставные шаги,повороты	Г.скамья
7.	Лазание по наклонной скамье в упоре присев, в упоре лежа, стоя на коленях .Перешагивание через модули.	1	19.12	18.12	19.12	Упор : лежа на животе, на коленях, присев. Модуль	Г.скамья, модули(стойки)
8.	Лазание по наклонной скамье в упоре присев, в упоре лежа, стоя на коленях .Перешагивание через модули.	1	20.12	22.12	21.12	Упор : лежа на животе, на коленях, присев.	
9.	Перестроение, размыкание .Кувырок в сторону, стойка на лопатках.	1	26.12	25.12	26.12	Строевые упр-я, кувырок	Гимн.маты
10.	Перестроение, размыкание .Кувырок в сторону, перекаты вперед- назад. Упражнение « лодочка», »лягушка».	1	27.12	29.12	28.12	Кувырок ,перекаты, лодочка, лягушка	Гимнастические маты
11.	Т.Б(занятия на лыжах).Знакомство ,подбор лыжного инвентаря.	1	09.01	12.01	09.01	Лыжи, ботинки,шнуровка	лыжи
1 2	Передвижение с лыжами к месту занятий. Игра «Через холодный ручей». Уход за лыжами.	1	10.01	15.01	11.01	иду на лыжах, холодный ручей	лыжи

1 3	Выполнение строевых команд на лыжах. Игра «Самый ловкий».	1	16.01	19.01	16.01	Направо,налево,ловкий	лыжи
14.	Выполнение строевых команд на лыжах .Игра «Я- первый»	1	17.01	22.01	18.01	Направо,налево,ловкий	лыжи
15.	Передвижение ступающим шагом, приставными шагами вправо-влево. Игра » Я знаю поворот- направо, налево».	2	30.01 31.01	26.01 29.01	23.01 25.01	Ступающий шаг,поворот- направо, налево	лыжи
16.	Повороты на месте способом переступанием.. Игра « Заяц без дома».	1	06.02	02.02	30.01	Поворот переступанием	лыжи
17	Повороты на месте способом переступанием.	1	07.02	05.02	01.02	Поворот переступанием	лыжи
18	Передвижение ступающим шагом	1	13.02	09.02	06.02	Ступающий шаг	лыжи
19	Передвижение ступающим шагом		14.02	12.02	08.02	Ступающий шаг	лыжи
20	Передвижение ступающим шагом. Подведение итогов четверти.	1		16.02	13.02 15.02	Ступающий шаг	лыжи

III триместр (24 ч.)

№	Тема	Кол. час.	Дата			Речевой материал (словарь, фразы)	Дидактический материал, инвентарь
			1 «А»	1 «Б»	1 «В»		
1.	Передвижение ступающим шагом. Поворот переступанием	1	27.02	26.02	27.02	Шнурки, ботинки, лыжи	Лыжи, л. ботинки
2.	Закрепление поворот переступанием. Спуск с горки	1	28.02	02.03	01.03	Крепление, лыжи	Лыжи, л. ботинки
3.	Обучение спуску с горки. Игра « Кто дальше уедет»	1	06.03	05.03	06.03	Спуск, горка, наклон	Лыжи, ботинки
4.	Скользящий шаг. Подъем « лесенкой».	1	07.03	12.03	13.03	Подъем, горка.	Лыжи, л. ботинки
5.	Повторение обучению скользющему шагу. Подъем « лесенкой»	1	13.03	16.03	15.03	Скользящий шаг	Лыжи, л. ботинки
6.	Скользящий шаг. Игра « Быстрый лыжник»	1	14.03	19.03	20.03	Скользящий шаг	Лыжи, л. ботинки
7.	Скользящий шаг 500 м.-с учетом времени.	1	20.03	23.03	22.03	Быстро, секундомер	Секундомер, лыжи
8.	Инструкция по технике безопасности( подвижные игры). Игра «Ручеек»	1	21.03	26.03	27.03	Я играю, ручеек	мячи
9.	Передача и ловля мяча. Дыхательные упражнения. Игра «Салки с мячом»	1	27.03	30.03	29.03	Я играю, ловлю, бросаю мяч	мячи
10.	Передача и ловля мяча через хлопок. Игра « Не урони мяч».	1	28.03	02.04	03.04	Бросок, ловля мяча.	мячи
11.	Эстафеты с передачей мяча разноименными способами	1	03.04	06.04	05.04	Эстафеты, мячи, передача	мячи
12.	Преодоление полосы препятствий ( перешагивание через мячи, лазанье по гимнастической скамье, по гимнастической стенке).	1	04.04	16.04	17.04	Полоса препятствий, я лазаю по г. скамье; г. стенке.	г. скамья, гимн. стенка, мячи.
13.	Инструкция по технике безопасности ( легкая атлетика). Игра « Салки с мячом», «Передача мяча в колоннах «.	1	17.04	20.04	19.04	Техника безопасности	мячи
14.	Метание мяча на дальность. Игра « Не урони мяч»	1	18.04	23.04	24.04	Я бросаю мяч, далеко, хорошо	Теннисные мячи
15.	Метание мяча на дальность - зачет. Игра « Самый дальний бросок»	1	24.04	27.04	03.05	Дальше, бросок, метр	Теннисные мячи
16.	Встречные эстафеты с этапом до 30 м.	1	25.04	28.04	08.05	Эстафета, хвостики-ловишки	Ленточки-ловишки

	Игра « Хвостики - ловишки»						
17	Встречная эстафета. Бег 30 м.-с учетом времени. Игра « Кто быстрее».	1	08.05	04.05	10.05	Эстафета,быстро,30м.	секундомер
18	Челночный бег 3*10 м.- зачет. Игра « Стоп- сигнал»	1	16.05	11.05	15.05	Челночный бег ,стоп, марш	секундомер
19	Прыжки в длину. Игра « Кто дальше прыгнет»	1	22.05	14.05	17.05	Прыжки, дальше ,метр, см.	рулетка
20	Прыжок в длину с места - зачет. Игра « Аист и лягушки»	1	23.05	18.05	22.05	Прыжок, аист, лягушки	рулетка
21	Чередование бега с ходьбой. Спец.беговые упр-я. Игра »Стоп- сигнал»	1	29.05	21.05	24.05	Медведь, бор ,бег, ходьба	
22	Чередование бега с ходьбой. Спец.беговые упр-я. Игра «Капитаны»	1	30.05	25.05	29.05	Бег, ходьба, внимание	
23	Контр.урок- бег 500м. Игра »Море волнуется»	1		28.05		Бег, ходьба, море волнуется	секундомер
24	Эстафеты с мячами, встречные. Подведение итогов года	1				Бег,ускорение ,мяч ,сосед	мячи

календарно – тематическое планирование  
Второй класс I триместр ( 20ч.)

№	Тема	Кол. час.	Дата				Речевой материал (словарь, фразы)	Дидактический материал, инвентарь
			2 «А»	2 «Б»	2 «В»	2 «Д»		
1.	ТБ на уроках физкультуры. Строевые упражнения	1	01.09	04.09	04.09	04.09	Строевые упражнения	
2.	Ознакомление с терминологией разучиваемых упр-й. Эстафеты	1	06.09	07.09	07.09	05.09	Упражнения, эстафета	
3.	Бег в сочетании с ходьбой. Прыжок в длину с места.	1	08.09	11.09	11.09	11.09	Прыжок в длину, бег, ходьба	рулетка
4.	Контрольный урок-прыжок в длину с места .Игра « Пустое место».	1	13.09	14.09	14.09	12.09	Пустое место, дальше	Обручи ,рулетка
5.	Челночный бег 3х10м. Игра « Передал мяч- садись».	1	15.09	18.09	18.09	18.09	Челн. бег; поймай, отдай мяч	мячи
6.	Строевые упражнения, Бег 30м.-зачет. Игра « Ловишки»	1	20.09	21.09	21.09	19.09	Строевые упр-я, ловишки	секундомер
7.	Контрольный урок –упражнения на гибкость. Метание мяча на дальность	1	22.09	25.09	25.09	25.09	Гибкость, метание, дальше-ближе, см., метры.	Рулетка, т.мячи
8.	Контрольный урок-метание мяча на дальность	1	27.09	28.09	28.09	26.09	дальше-ближе, метры.	
9.	Бег на выносливость 1000метров.- с учетом времени.	1	29.09	02.10	02.10	02.10	Выносливость, бег, время	секундомер
10.	Метание мяча в цель. Игра « Мяч – соседу». Прыжки на скакалке.	1	04.10	05.10	05.10	03.10	Техника безопасности. Цель ,центр, мяч-соседу	Тен.мячи.
11.	Т.Б в спортивном зале. Преодоление полосы препятствий, Метание мяча в цель.	1	06.10	16.10	16.10	16.10	Полоса препятствий, мяч-цель	Г.скамья, т.мячи
12.	Бег с изменением направления по сигналу. Метание мяча в цель.	1	18.10	19.10	19.10	17.10	Направление. Сигнал , мяч-цель	Тен.мячи.
13.	Контрольный урок- метание мяча в цель .Игра « Не урони мяч».	1	20.10	23.10	23.10	23.10	Мяч-цель, не урони мяч.	Тен.мячи.
14.	Контрольный урок- силовые упражнения. Прыжки через скакалку.	1	25.10	26.10	26.10	24.10	Сила, прыжки через скакалку	скакалки
15.	Контрольный урок- прыжки через скакалку за 30 секунд.	1	27.10	30 10	30 10	30.10	Прыжки, скакалка. время	скакалки

16.	Передвижение по шведской стенке. Игра « Белочки- собачки».	1	01.11	02.11	02.11	31.10	Швед.стенка,лазание	Шведская стенка
17	Упражнения на фитболах		03.11	09.11	09.11	07.11	Фитболы,	фитболы
18	Упражнения на фитболах. Дыхательные упражнения.	1	08.11	13.11	13.11	13.11	Фитболы,дыхательные упр-я	фитболы
19	Преодоление полосы препятствий. Игра на внимание « Нос- пол- потолок».	2	10.11 15.11				Мячи, обручи, скакалки,тоннель.	Мячи, обручи, скакалки,тоннель.
20	Упражнения на фитболах. Подведение итогов четверти.	1	17.11	16.11	16.11	14.11	фитболы	фитболы

II триместр ( 22ч.)

№	Тема	Кол час	Дата				Речевой материал	Дидактический материал, инвентарь
			2 «А»	2 «Б»	2 «В»	2 «Д»		
1.	Т.Б по гимнастике .Преодоление полосы препятствий ,упражнения в равновесии.	1	29.11	27.11	27.11	27.11	Полоса препятствий, равновесие, страховка	Г.скамья
2.	ОРУ с мячами. Строевые упр-я.	1	01.12	30.11	30.11	28.11	ОРУ с мячами, строй	мячи
3.	Упражнения с фитболами. Эстафеты на фитболах.	1	06.12	04.12	04.12	04.12	фитболы	фитболы
4.	Лазание по гимнастич.скамье разными способами. Строевые упр-я.	1	08.12	07.12	07.12	05.12	Лазание по г.скамье, строй	Г.скамья
5.	Упр-я на равновесие между 2-мя скамьями, силовые упражнения	1	13.12	11.12	11.12	11.12	Равновесие, силовые упр-я	Г.скамья
6.	Упр-я на равновесие между 2-мя скамьями, танцевальные движения	1	15.12	14.12	14.12	12.12	Равновесие, танц.движения	Г.скамья
7.	Лазание по наклонной скамье в упоре присев, в упоре лежа, стоя на коленях .Перешагивание через модули.	1	20.12	18.12	18.12	18.12	Упор : лежа на животе, на коленях, присев. Модуль	Г.скамья, модули(стойки)
8.	Лазание по наклонной скамье в упоре присев, в упоре лежа, стоя на коленях .Перешагивание через модули.	1	22.12	21.12	21.12	19.12	Упор : лежа на животе, на коленях, присев. Модуль	
9.	Перестроение, размыкание .Кувырок в сторону, стойка на лопатках.	1	27.12	25.12	25.12	25.12	Строевые упр-я, кувырок	Гимн.маты
10.	Перестроение, размыкание .Кувырок в сторону, стойка на лопатках, пережат в упор присев.	1	10.12	28.12	28.12	26.12		
11.	Т.Б(занятия на коньках).Спец.подводящие упр-я в коньках.	1	12.01	12.01	11.01	09.01	СПУ в коньках	коньки
1	Безопасное падение .СПУ на коньках по снегу, на льду	2	19.01	15.01	15.01	15.01	Безопасное падение	коньки
2			17.01					
1	Скольжение на 1-м коньке отталкиваясь другим. Безопасное падение	1	24.01	18.01	18.01	16.01	Скольжение на 1-м коньке	коньки
3								
14.	Посадка « конькобежца». Скольжение (двухопорное, одноопорное)	1	26.01	22.01	22.01	22.01	Посадка «конькобежца»	коньки
15.	Посадка « конькобежца». Скольжение	1	31.01	25.01	25.01	23.01	Посадка «конькобежца»	коньки

	(двухопорное, одноопорное)							
16.	Движение рук при катании на коньках. Игра « Заяц без дома».	1	07.02	29.01	29.01	29.01	Движения руками	коньки
17	Техника скольжения по « прямой». Упр-я «Фонарик» .Игра «Салки»	1	02.02	01.02	01.02	30.01	Скольжение по прямой	коньки
18	Скольжение на одной ноге с различным положением рук. Упражнения «Змейка» .Игра «Скользим по коридору».	2	09.02 14.02	05.02 08.02	05.02 08.02	05.02 06.02	Положение рук, Упр-е «Змейка», коридор.	коньки
19	Роль закаливающих процедур в жизни человека	1		12.02	12.02	12.02	закаливание	
20	Свободное катание. Игры на льду. Подведение итогов четверти.	1	16.02	15.02	15.02	13.02	Свободное катание	коньки



III триместр (24ч.)

№	Тема	Кол. час.	Дата				Речевой материал (словарь, фразы)	Дидактический материал, инвентарь
			2 «А»	2 «Б»	2 «В»	2 «Д»		
1.	Скольжение на 2-х ногах после отталкивания. Игра « Кто дальше уедет»	1	28.02	26.02	26.02	26.02	коньки, скольжение	Коньки
2.	Катание по прямой. Упражнение « Змейка»	1	02.03	01.03	01.03	27.02	Коньки, присесть, змейка.	Коньки
3.	Катание под « воротами», стоя на 2-х ногах. Игра « Салки».	1	07.03	05.03	05.03	05.03	Коньки, торможение, салки.	Коньки
4.	Торможение по сигналу. Игра « Самый ловкий»	1	14.03	12.03	12.03	06.03	Коньки, торможение	коньки
5.	Дистанция 60 метров с учетом времени.	1	16.03	15.03	15.03	12.03	Секундомер, время ,метры	коньки, секундомер
6.	Свободное катание .Игра « За мной»	1	21.03	19.03	19.03	13.03	Коньки, свободное катание	коньки
.7	Бег на выносливость. Кто проедет больше кругов за 5 минут.	1	23.03	22.03	22.03	19.03	Больше, меньше кругов, выносливость	коньки
8.	Инструкция по технике безопасности ( подвижные игры).Передача и ловля мяча	1	28.03	26.03	26.03	20.03	Мяч, ловля мяча, сосед.	Мяч
9.	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Игра « Кошки- мышки»	1	30.03	29.03	29.03	26.03	Передача, ловля мяча	мяч
10.	Передача мяча правой, левой рукой. Игра « Не урони мяч»	1	04.04	02.04	02.04	27.03	Левая, правая рука. мяч	мяч
11.	Контрольный урок- прыжки через скакалку за 30 секунд	1	06.04	05.04	05.04	02.04	Скакалка, прыжки	скакалка
12.	Прыжок в длину с места. Игра « Аист и лягушки»	1	18.04	16.04	16.04	03.04	Прыжок в длину ,метр	Рулетка, мяч
13.	Встречная эстафета с передачей мяча.	1	20.04	19.04	19.04	16.04	Эстафета, передача мяча	мяч
14.	Контрольный урок-прыжок в длину с места .Эстафеты с мячами	1	25.04	23.04	23.04	17.04	Прыжок, длина, эстафета	Мяч, рулетка, дальше
15.	Инструкция по технике безопасности ( лег.атл.). Игра «День- ночь»	1	27.04	26.04	26.04	23.04	Эстафета, бег, день, ночь	
16.	Челночный бег 3*10м .Игра «Совушка»	1	04.05	23.04	23.04	24.04	Челночный бег , совушка	секундомер
17	Встречные эстафеты .Игра « Салки с мячом»	1	11.05	28.04	28.04	23.04	Эстафеты, салки, мяч	мячи

18	Челночный бег 3*10м; 30 м.- с учетом времени. Игра «2-й-лишний»	1	16.05	03.05	03.05	28.04	Челн.бег,30м.,2-й-лишний	секундомер
19	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность	1	18.05	07.05	07.05	07.05	Бег, ходьба, метание мяча	рулетка
20	Метание мяча на дальность .Игра» Кто дальше бросит мяч»	1	23.05	10.05	10.05	08.05	Дальше, ближе ,т.мяч,бросок	Т.мячи
21	Контрольный урок- метание мяча на дальность. Игра »Мяч- соседу».	1	25.05	14.05	14.05	14.05	Дальше ,ближе ,т.мяч,бросок	Т.мячи, рез. мячи.
22	Бег в чередовании с ходьбой. Спец.бег.упр-я. Игра « Бездомный заяц»	1	30.05	17.05	17.05	16.05	Бег, ходьба, бездомный заяц	обручи
23	Контр.урок- бег на выносливость (кто пробежит больше кругов).Игра	1		21.05	21.05	21.05	Пробежал(а) 2-3 круга	Секундомер ,мяч
24	Эстафеты с предметами. Подведение итогов года.	2		24.05 31.05	24.05 31.05	28.05 29.05	Эстафеты, мячи ,обручи	Мячи, обручи

Календарно-тематическое планирование.  
Третий класс I триместр ( 20ч.)

№	Тема	Кол час	Дата			Речевой материал	Дидактический материал, инвентарь
			3 «А»	3 «Б»	3 «В»		
1.	Техника безопасности по легкой атлетике. Круговая эстафета.	1	01.09	01.09	04.09	ТБ по л/атл, эстафета	
2.	Бег в сочетании с ходьбой. Спец. беговые упр-я. Игра «Салки»	1	07.09	06.09	05.09	Спец .бег упр-я	
3.	Встречная эстафета. Челночный бег 3x10м. Игра» По местам»	1	08.09	08.09	11.09	Встречная эстафета	секундомер
4.	Бег в сочетании с ходьбой .Специальные беговые упражнения. Игра	1	14.09	13.09	12.09	Бег, ходьба, игра	
5.	Контрольный урок-бег 60 метров .Челночный бег 3x10м.	1	15.09	15.09	18.09	Челн. бег, скорость	секундомер
6.	Контрольный урок –челночный бег 3x10м. .	1	21.09	20.09	19.09	Челночный бег	Секундомер
7.	Контрольный урок -бег на выносливость 800метров.	1	22.09	22.09	25.09	выносливость	Секундомер
8.	Прыжок в длину, Метание мяча на дальность	1	28.09 05.10	27.09 04.10	26.09	Прыжок, метание	Рулетка, т.мяч
9.	Контрольный урок -прыжок в длину, метание мяча на дальность	1	29.09	29.09	02.10	Прыжок, метание	Рулетка, т.мяч
10.	Строевые команды. Игра «Вызов номеров».	1	06.10	06.10	03.10	Техника безопасности	Техника безопасности
11.	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале. Силовые упражнения-зачет , прыжки через скакалку.	1	19.10	18.10	16.10	Сил. упр-я , скакалка	секундомер
12.	Контрольный урок - прыжки через скакалку за 30 секунд, упражнения на мышцы брюшного пресса-кол-во раз за 1 минуту.	1	20.10	20.10	17.10	Прыжки, скакалка	скакалка, секундомер
13.	Упражнения на гибкость. Упражнение на силу: отжимания : из положения –упор	1	26.10	25.10	23.10	Перекладина: сила, отжимания	Перекладина

	лежа(м), (д) –вис из упора лежа.						
14.	Метание набивного мяча(1кг) из-за головы, сидя, ноги врозь; стоя ,сверху от груди	1	27.10	27.10	24.10	Бросок набивного мяча	набивной мяч
15.	Метание набивного мяча(1кг)одной рукой на дальность-зачет.		02.11	01.11	30.10	Метание набивного мяча	набивной мяч
16.	Тренажерный зал. Атлетическая гимнастика .Упражнения на мышцы плечевого пояса ,брюшного пресса , мышцы ног.	1	03.11	03.11	31.10	Тренажеры	Тренажеры
17	Упражнения на гибкость. Упражнения на силу: отжимания : из положения – упор лежа(м), (д) –вис из упора лежа.	1	09.11	08.11	06.11	Перекладина: сила, отжимания	Перекладина
18	Зачет - упражнения на гибкость. Упражнение на силу: отжимания : из положения –упор лежа(м), (д) –вис из упора лежа.	1	10.11	10.11	07.11	сила, отжимания	сила, отжимания
19	Тренажерный зал. Атлетическая гимнастика. Упражнения на мышцы плечевого пояса ,брюшного пресса , мышцы ног.	1	16.11	15.11	13.11	Тренажеры	Тренажеры
20	Эстафеты с предметами. Подведение итогов четверти.	1	17.11	17.11	14.11	Мячи, обручи, г. скамья	Мячи, обручи, г. скамья

II триместр ( 24ч.)

№	Тема	Кол час	Дата			Речевой материал	Дидактический материал, инвентарь
			3 «А»	3 «Б»	3 «В»		
1.	Т.Б по гимнастике .Преодоление полосы препятствий ,упражнения в равновесии.	1	30.11	29.11	27.12	Полоса препятствий, равновесие, страховка	Г.скамья
2.	Круговая тренировка на развитие силовых качеств( занятия на тренажерах).	2	01.12 07.12	13.12 01.12	28.12 04.12	Круг. Тренировка,сила, отжимания,пресс,тренажер	тренажер
3.	Кувырок в сторону из упора присев. Стойка на лопатках.	1	08.12	06.12	05.12	Кувырок, стойка на лопатках	Гимнастические маты
4.	Кувырок в сторону из упора присев. Стойка на лопатках.	1	14.12	08.12	11.12	Лазание по г.скамье, строй	Гматы
5.	Упр-я на равновесие между 2-мя скамьями, силовые упражнения	1	15.12	13.12	12.12	Равновесие, силовые упр-я	Г.скамья
6.	Упр-я на равновесие между 2-мя скамьями, танцевальные движения	1	21.12	15.12	18.12	Равновесие, танц.движения	Г.скамья
7.	Лазание по наклонной скамье в упоре присев, в упоре лежа, стоя на коленях . Игра «Гонка мячей».	1	22.12	20.12	19.12	Упор : лежа на животе, на коленях, присев.	Г.скамья, мячи.
8.	Лазание по наклонной скамье в упоре присев, в упоре лежа, стоя на коленях .Игра « передал мяч- садись».	1	28.12	22.12	25.12	Упор : лежа на животе, на коленях.	Г.скамья, мячи.
9.	Перестроение, размыкание .Кувырок в сторону, стойка на лопатках.	1	11.01	27.12	26.12	Строевые упр-я, кувырок	Гимн.маты
10.	Перестроение, размыкание .Кувырок в сторону, стойка на лопатках, пережат в упор присев.	1	12.01	10.01	09.01	Кувырок в сторону, стойка на лопатках	Гимн.маты
11.	Т.Б(занятия на коньках).Спец.подводящие упр-я в коньках.	1	18.01	12.01	15.01	СПУ в коньках	коньки
12	Безопасное падение .СПУ на коньках по снегу, на льду	1	19.01	17.01	16.01	Безопасное падение	коньки
13	Скольжение на 1-м коньке отталкиваясь другим. Безопасное падение	1	25.01	19.01	22.01	Скольжение на 1-м коньке	коньки
14.	Посадка « конькобежца». Скольжение (двухопорное, одноопорное)	2	26.01 01.02	24.01 26.01	23.01 29.01	Посадка «конькобежца»	коньки

15.	Посадка « конькобежца». Скольжение (двухопорное, одноопорное)	1	02.02	31.01	30.01	Посадка «конькобежца»	коньки
16.	Движение рук при катании на коньках. Игра « Заяц без дома».	1	08.02	02.02	05.02	Движения руками	коньки
17	Техника скольжения по « прямой». Упр-я «Фонарик» .Игра «Салки»	1	09.02	07.02	06.02	Скольжение по прямой	коньки
18	Скольжение на одной ноге с различным положением рук. Упражнения «Змейка» .Игра «Скользим по коридору».	1	15.02	09.02	12.02	Положение рук, Упр-е «Змейка», коридор.	коньки
19	Контрольный урок. Бег по прямой 60 метров	1	16.02	14.02	13.02	Бег, секунды, минуты.	секундомер
20	Свободное катание .Игры на льду. Подведение итогов четверти.	1		16.02	20.02	Свободное катание	коньки

III триместр (24ч.)

№	Тема	Кол. час	Дата			Речевой материал (словарь, фразы)	Дидактический материал, инвентарь
			3 «А»	3 «Б»	3 «В»		
1.	Скольжение на 2-х ногах после отталкивания. Игра « Кто дальше уедет»	1	01.03	28.02	26.02	коньки, скольжение	Коньки
2.	Катание по прямой. Упражнение « Змейка»	1	02.03	02.03	27.02	Коньки, присесть, змейка.	Коньки
3.	Катание под « воротами», стоя на 2-х ногах. Игра « Салки».	1	15.03	07.03	05.03	Коньки, торможение, салки.	Коньки
4.	Торможение по сигналу. Игра « Самый ловкий»	1	16.03	14.03	06.03	Коньки, торможение	коньки
5.	Дистанция 60 метров с учетом времени.	1	22.03	16.03	12.03	Секундомер, время ,метры	коньки, секундомер
6.	Свободное катание .Игра « За мной»	1	23.03	21.03	13.03	Коньки, свободное катание	коньки
7.	Бег на выносливость. Кто проедет больше кругов за 5 минут.	1	29.03	23.03	19.03	Больше, меньше кругов, выносливость	коньки
8.	Инструкция по технике безопасности ( подвижные игры).Передача и ловля мяча	1	30.03	28.03	20.03	Мяч, ловля мяча, сосед.	Мяч
9.	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Игра « Кошки- мышки»	1	05.04	30.03	26.03	Передача, ловля мяча	мяч
10.	Передача мяча правой, левой рукой. Игра « Не урони мяч»	1	06.04	04.04	27.03	Левая, правая рука. мяч	мяч
11.	Контрольный урок- прыжки через скакалку за 30 секунд	1	19.04	06.04	02.04	Скакалка, прыжки	скакалка
12.	Прыжок в длину с места. Игра « Аист и лягушки»	1	20.04	11.04	03.04	Прыжок в длину ,метр	Рулетка, мяч
13.	Встречная эстафета с передачей мяча.	1	26.04	13.04	16.04	Эстафета, передача мяча	мяч
14.	Контрольный урок-прыжок в длину с места .Эстафеты с мячами	1	27.04	18.04	17.04	Прыжок, длина, эстафета	Мяч, рулетка, дальше
15.	Инструкция по технике безопасности ( лег.атл.). Игра «День- ночь»	1	03.05	20.04	23.04	Эстафета, бег, день, ночь	
16.	Челночный бег 3*10м .Игра «Совушка»	1	04.05	25.04	24.04	Челночный бег , совушка	секундомер
17.	Встречные эстафеты .Игра « Салки с мячом»	1	10.05	27.04	23..04	Эстафеты, салки, мяч	мячи
18.	Челночный бег 3*10м; 30 м.- с учетом времени. Игра «2-й-лишний»	1	11.05	04.05	28.04	Челн.бег,30м.,2-й-лишний	секундомер

19	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность	1	17.05	11.05	07.04	Бег, ходьба, метание мяча	рулетка
20	Метание мяча на дальность .Игра» Кто дальше бросит мяч»	1	18.05	16.05	08.05	Дальше, ближе ,т.мяч,бросок	Т.мячи
21	Контрольный урок- метание мяча на дальность. Игра »Мяч- соседу».	1	17.05	18.05	14.05	Дальше ,ближе ,т.мяч,бросок	Т.мячи,рез.мячи.
22	Бег в чередовании с ходьбой. Спец.бег.упр-я. Игра « Бездомный заяц»	1	24.05	23.05	15.05	Бег, ходьба, бездомный заяц	обручи
23	Контр.урок- бег на выносливость (кто пробежит больше кругов).Игра	1	25.05	25.05	21.05 22.05	Пробежал(а) 2-3 круга	Секундомер ,мяч
24	Эстафеты с предметами. Подведение итогов года.	2	31.05	30.05	28.05 29.05	Эстафеты, мячи ,обручи	Мячи, обручи



**Четвертый «А» класс**  
I триместр ( 20ч.)

№	Тема	Кол час	Дата	Речевой материал	Дидактический материал, инвентарь
1.	Техника безопасности по легкой атлетике. Круговая эстафета.	1	06.09	ТБ по л/атл, эстафета	
2.	Бег в сочетании с ходьбой. Спец.беговые упр-я. Игра «Салки»	1	07.09	Спец.бег упр-я	
3.	Встречная эстафета. Челночный бег 3х10м. Игра «По местам»	1	13.09	Встречная эстафета	секундомер
4.	Бег в сочетании с ходьбой .Специальные беговые упражнения. Игра	1	14.09	Бег, ходьба ,игра	
5.	Контрольный урок-бег 60 метров .Челночный бег 3х10м.	1	20.09	Челн. Бег ,скорость	секундомер
6.	Контрольный урок –челночный бег 3х10м. .	1	21.09	Челночный бег	Секундомер
7.	Контрольный урок -бег на выносливость 800метров.	1	27.09	выносливость	Секундомер
8.	Прыжок в длину, Метание мяча на дальность	1	28.09	Прыжок ,метание	Рулетка,т.мяч
9.	Контрольный урок -прыжок в длину, метание мяча на дальность	1	04.10	Прыжок, метание	Рулетка,т.мяч
10.	Строевые команды :построение в колонну, в шеренгу ,повороты на право ,на лево ,перестроение в колонну по четыре	1	05.10	Техника безопасности	Техника безопасности
11.	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале.Силовые упражнения-зачет , прыжки через скакалку.	1	18.10	Сил.упр-я ,скакалка	секундомер
12.	Контрольный урок - прыжки через скакалку за 30 секунд, упражнения на мышцы брюшного пресса-кол-во раз за 1 минуту.	1	19.10	Прыжки, скакалка	скакалка ,секундомер
13.	Зачет - упражнения на гибкость. Упражнение на силу: отжимания : из положения –упор лежа(м), (д) –вис из упора лежа.	1	25.10	Перекладина. Сила ,отжимания	Перекладина
14.	Настольный теннис. Удар в стенку ,отскок, поймать мяч.	1	26.10	Ракетка ,т.мяч	Ракетка, т.мяч
15.	Настольный теннис . Подача мяча через сетку.	1	01.11	Ракетка, т.мяч	Ракетка, т.мяч
16.	Тренажерный зал.Атлетическая гимнастика .Упр-я на мышцы плечевого пояса ,брюшного пресса , мышцы ног.	1	02.11	Тренажеры	Тренажеры

17	Настольный теннис Подача мяча через сетку.	1	08.11	Ракетка, т.мяч	Ракетка, т.мяч
18	Тренажерный зал.Атлетическая гимнастика . Упр-я на мышцы плечевого пояса ,брюшного пресса , мышцы ног.	1	09.11	Тренажеры	Тренажеры
19.	Полоса препятствий, силовые упражнения.	1	15.11	Скамьи, обручи, мячи	Скамьи, обручи, мяч
20	Эстафеты с предметами.Подведение итогов четверти.	1	16.11	Скамьи, обручи, мячи	Скамьи, обручи, мяч

II триместр (20ч.)

№	Тема	Кол час	Дата	Речевой материал	Дидактический материал, инвентарь
1.	Т.Б по гимнастике. Упражнения на равновесие между 2-мя скамьями, силовые упражнения	1	29.11	Полоса препятствий, равновесие, страховка	Г.скамья
2.	Лазание по гимнастической скамье разными способами. Строевые упражнения. Кувырок в сторону, стойка на лопатках.	2	30.11 06.12	Лазание по г.скамье, строй	Гимн.маты
3.	Кувырок в сторону, стойка на лопатках .Упр-е «плодочка»,»лягушка»	1	07.12	Кувырок ,стойка	Гимн.маты
4.	Кувырок в сторону, стойка на лопатках ,перекатом в упор присев.	1	13.12	Перекат,упор присев	Гимн.маты
5.	Пионербол. Передача ,ловля мяча через сетку	1	14.12	площадка, мяч вне игры	Волейбольный мяч
6.	Пионербол .Прием мяча ,передача партнеру ,бросок через сетку.	2	20,21.12	Передача партнеру	Волейбольный мяч
7.	Пионербол. Подача мяча за линией.	1	27.12	Подача мяча за линией.	Волейбольный мяч
8.	Пионербол. Правила игры.	1	28.12	Правила игры	Правила игры
9.	Пионербол. Учебно-тренировочная игра.	1	10.01	Подача мяча за линией.	Волейбольный мяч
10.	Пионербол. Учебно-тренировочная игра.	1	11.01	Правила игры	Волейбольный мяч
11.	Т.Б(занятия на коньках).Спец.подводящие упр-я в коньках.	1	17.01	СПУ в коньках	коньки
12	Безопасное падение .СПУ на коньках по снегу, на льду	1	31.01	Безопасное падение	коньки
13	Скольжение на 1-м коньке отталкиваясь другим. Безопасное падение	1	18.01	Скольжение на 1-м коньке	коньки
14.	Посадка « конькобежца». Скольжение (двухопорное, одноопорное)	1	24.01	Посадка «конькобежца»	коньки
15.	Одноопорное попеременное скольжение с работой рук.	1	25.01	Одноопорное скольжение	коньки
16.	Движение рук при катании на коньках. Работа руками на повороте.	1	01.02	Движения руками	коньки
17	Техника скольжения по « прямой» .Игра «кто дольше устоит»	1	07.02	Скольжение по прямой	коньки
18	Скольжение на одной ноге с различным положением рук. Упражнения «Пистолетик» .Игра «Скользим по коридору».	1	08.02	Положение рук,Упр-е «пистолетик»,коридор.	коньки
19	Контрольный урок. Бег по прямой – 60 метров.	1	14.02	Время, быстро	Коньки, секундомер
20	Свободное катание. Игры на льду. Подведение итогов четверти.	1	15.02	Свободное катание	коньки

## 3 триместр (24ч.)

№	Тема	Кол. Ч.	Дата	Речевой материал (словарь, фразы)	Практический результат
1.	Скольжение на 2-х ногах после отталкивания. Игра « Кто дальше уедет»	1	28.02	коньки, скольжение	
2.	Скольжение по прямой. Упражнение « Змейка»	1	01.03	Коньки, присесть, змейка.	
3.	Скольжение под « воротами», стоя на 2-х ногах. Игра « Салки».	1	07.03	Коньки, торможение, салки.	
4.	Торможение по сигналу. Игра « Самый ловкий»	1	14.03	Коньки, торможение	
5.	Дистанция 60 метров с учетом времени.	1	15.03	Секундомер, время ,метры	
6.	Свободное катание .Игра « За мной»	1	21.03	Коньки, свободное катание	
7.	Бег на выносливость. Кто проедет больше кругов за 5 минут.	1	22.03	Больше, меньше кругов, выносливость	
8.	Инструкция по технике безопасности ( подвижные игры).Передача и ловля баскетбольного мяча от груди на месте.	1	28.03	Мяч, ловля мяча, сосед.	
9.	Ведение мяча с высоким отскоком от пола на месте, по прямой.	1	29.03	Передача, ловля мяча	
10.	Передача и ловля баскетбольного мяча разными способами.	1	04.04	Левая, правая рука. мяч	
11.	Ведение мяча по прямой с высоким, средним отскоком от пола.	1	05.04	Скакалка, прыжки	
12.	Передача и ловля баскетбольного мяча в движении	1	18.04	Прыжок в длину ,метр	
13.	Зачет :прыжки через скакалку за 1 минуту, бросок набивного мяча	1	19.04	Эстафета, передача мяча	
14.	Сдача норм ГТО. Прыжок в длину с места. Силовые упражнения: отжимания от пола ,на пресс, метание т.мяча в цель, »складка»	1	25.04	Прыжок, длина, эстафета	
15.	Инструкция по Т.Б.( лег.атл.). Бег в чередовании с ходьбой.	1	26.05	Эстафета, бег, день, ночь	
16.	Челночный бег 3*10м .Встречные эстафеты	1	03.05	Челночный бег , совушка	
17.	Встречные эстафеты с мячами. Игра « Салки с мячом»	1	10.05	Эстафеты, салки, мяч	
18.	Зачет: Челночный бег 3*10м; 30 м.,60м. игра «Перестрелка»	1	16.05	Челн.бег,30м.,2-й-лишний	
19.	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность	1	17.05	Бег, ходьба, метание мяча	
20.	Метание мяча на дальность .Игра» Кто дальше бросит мяч»	1	23.05	Дальше, ближе ,т.мяч,бросок	
21.	Контрольный урок- метание мяча на дальность. Игра »Мяч-соседу».	1	24.05	Дальше ,ближе ,т.мяч,бросок	
22.	Бег с ускорением по 20метров. Специальные, беговые упражнения	1	30.05	Бег, ходьба, бездомный заяц	
23.	Контр.урок- бег на выносливость (кто пробежит больше кругов).Игра	1		Пробежал(а) 2-3 круга	
24.	Эстафеты с предметами. Подведение итогов года.	1	30.05	Эстафеты, мячи ,обручи	



