

**СЕВЕРНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ VIII ВИДА № 81
(ГБОУ СКОШИ VIII ВИДА № 81)**

РАССМОТРЕНО:

На заседании педагогического
Совета Протокол № 1 от 29.08.2014 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом И.о. директора ГБОУ
СКОШИ VIII вида № 81
№ 99 от 01.09.2014 г.

_____ Е.Д. Мазорук

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету: Физическая культура

для 1; 2; 3; 4 классов

(для детей с нарушениями интеллекта)

Составитель:

Учитель физической культуры
Кожин Эдуард Николаевич

Москва 2014 г.

Пояснительная записка

1. Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- 1) Федерального закона РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19.05.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 3) Федерального закона от 24.11.95 N 181-ФЗ (ред. от 21.07.2014 с изменениями, вступившими в силу с 21.10.2014) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (статья 6, 9, 10, 11);
- 4) Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений VIII вида РФ;
- 5) Письмо Министерства образования и науки РФ от 8 октября 2010г. НИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»
- 6) Приказ Минобрнауки от 6 октября 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного стандарта общего начального образования».
- 7) Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1 – 4 классы, рекомендованная Министерством образования и науки РФ. Автор: Бгажнокова И.М.: – М: Просвещение, 2011 г.
- 8) Образовательной программы ГБОУ СКОШИ VIII ВИДА № 81 и учебного плана на 2014-2015 учебный год.

2. Используемый УМК

За основу взята программа «Физическая культура», из сборника программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1 – 4 классы. Автор: Бгажнокова И.М.: – М: Просвещение, 2011 г.

«Уроки физической культуры в начальных классах». Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. В. М. Мозговой — М.: Просвещение, 2009. — 256 с.

Образовательный процесс в коррекционном учебном учреждении регламентируется специальным учебным планом, составленным на основе типового (базисного) плана и утвержденным государственными органами управления образованием.

3. Место предмета в междисциплинарной программе

Физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида является составной частью учебно-воспитательного процесса и решает образовательные, воспитательные, лечебно-оздоровительные и коррекционно-компенсаторные задачи. Уроки физической культуры – основная форма обучения, воспитания и развития учащихся.

В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях: утром при проведении зарядки, во время динамической паузы на переменах и т.д.

С помощью основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перелезание) у детей 1–4 классов формируются прикладные умения и навыки, необходимые в повседневной жизни. Физическое воспитание в школе VIII вида рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

В процессе обучения у учащихся возрастает потребность в движениях, повышается физическая активность, увеличивается объем двигательных умений и навыков, что влечет за собой изменение в физическом развитии, улучшение работы всех функциональных систем (сердечно - сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной).

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление, творческие способности и самостоятельность.

4. Цель и задачи программы

Целью реализации программы физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.

Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации ученика в обществе. Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

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

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих **задач**:

- ✓ коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- ✓ формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- ✓ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- ✓ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- ✓ умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- ✓ умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

5. Сроки реализации программы, количество часов в неделю, за год.

В соответствии с учебным планом ГБОУ СКОШИ VIII вида № 81, урок физической культуры в начальных классах проводится три раза в неделю (3 часа в неделю), в год 99 часов в 1 – м классе и 102 часа во 2, 3, 4 классах.

Срок реализации программы: 2014 – 2015 учебный год.

класс часы	I	II	III	IV
В неделю	3	3	3	3
В год	99	102	102	102

6. Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- ✓ Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- ✓ Формирование уважительного отношения к культуре других народов.
- ✓ Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- ✓ Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- ✓ Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- ✓ Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- ✓ Формирование этических потребностей, ценностей и чувств.
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- ✓ Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- ✓ Определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- ✓ Готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

- ✓ Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.
- ✓ Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- ✓ Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- ✓ Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).
- ✓ Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

Содержание учебного предмета

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:

- ✓ Вводная часть урока. В этой части решаются организационные задачи. Вводная часть урока имеет большое значение, особенно в младших классах. Продолжительность вводной части составляет 5 – 8 минут.
- ✓ Подготовительная часть урока. Подготавливает организм учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении. Продолжительность подготовительной части урока 10 – 15 минут.
- ✓ Основная часть урока. В основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, игры различного характера. Основная часть урока длится 20—25 мин и плавно переходит в заключительную часть.
- ✓ Заключительная часть урока решает две задачи.
 1. Подготовить учащихся к следующим урокам или к организованной деятельности во внеурочное время.
 2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку. продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Продолжительность урока составляет – 40 минут.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей психофизического развития.

1. Распределение учебного материала по разделам и классам

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Гимнастика	32	32	32	32
2	Лёгкая атлетика	28	33	35	39
3	Подвижные игры	30	28	24	20
4	Лыжи	9	9	11	11
5	Основы знаний	В процессе урока			
6	Всего часов	99	102	102	102

2. Содержание начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»

Все физические упражнения в программе по физической культуре 1–4 классов представлены разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжи».

В раздел «Гимнастика» включены:

- ✓ строевые и порядковые упражнения;
- ✓ общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- ✓ коррекционные упражнения;
- ✓ упражнения в лазанье и перелезании;
- ✓ упражнения в равновесии;
- ✓ висы простые;
- ✓ элементы акробатики;
- ✓ упражнения в смене активного напряжения и расслабления;
- ✓ опорные прыжки (изучение элементов начинается в 3 классе, а как вид упражнений — с 4 класса).

В раздел «Легкая атлетика» включены:

- ✓ ходьба;
- ✓ упражнения с основами бега;

- ✓ прыжковые упражнения;
- ✓ лазанье, перелезание, ползание как спортивный вид упражнений (прикладной характер);
- ✓ метание;
- ✓ лыжные занятия (коньки) по выбору с учетом региональных и климатических условий, катание на санках.

Большое место в закреплении изученных упражнений отводится играм различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами строя; бега; прыжков; метания; близкие к спортивным; спортивной направленности.

Строевые и порядковые упражнения. Эти упражнения наиболее разнообразны. Овладение ими помогает учащимся 1–4 классов лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю, успешно выполнять построение и перестроение.

Начиная с подготовительного класса детей, следует строить по заранее начерченной линии, по ориентирам, проводить с ними различные игры типа «Кто быстрее», «Точно по местам».

Этим упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в основной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках физкультуры выполняет три функции:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем.

При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз. В 1 и 2 классах следует чаще выполнять упражнения в игровой форме, как имитационные. Например: «Ходит цапля по болоту, увидела лягушку. Замерла». При произнесении слова «замерла» дети, удерживая равновесие, делают выдох и на счет «два-три» стоят на одной ноге, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами (с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка.

Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.). Особенно этому надо учить детей 1 классов.

Целесообразно обучать их следующим исходным положениям: стоя, сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях. Во 2 и в 3—4 классах можно вводить и другие исходные положения.

Использование на уроках флажков, кубиков, кеглей, палок, скакалок и более крупных предметов — длинных палок, реек, больших обручей (3—4 классы), баскетбольных мячей — помогает учителю разнообразить, варьировать выполнение упражнений, а использование физкультурного инвентаря вызывает интерес к процессу выполнения. Действия учащихся становятся согласованными, они прикладывают максимум усилий к достижению результата, стараются действовать дружно. Это очень важно в 1—2 классах.

При построениях с палками, флажками, малыми обручами необходимо обеспечить возможность передвигаться, стоять в строю на достаточном расстоянии друг от друга. Этому надо учить детей на самых первых уроках.

Обучение общеразвивающим упражнениям является определяющим. Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.

Выполняя упражнения с предметами, дети ориентируются на сам предмет, его цвет, вес, размер, местонахождение, обучаются особым способам манипулирования предметом. Хотя общеразвивающие упражнения и недоступны некоторым учащимся 1 классов (самостоятельное выполнение), учитель обязан на каждом занятии использовать их при условии правильного руководства процессом обучения.

Коррекционные упражнения. В программе 1—4 классов коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.э

Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников 1—4 классов. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся начальной школы выполнить задание учителя самостоятельно. Например, в игровом упражнении «Перепрыгни через скакалку» ученики 1 классов переступают через лежащую на полу скакалку; ученики 2—3 классов перепрыгивают по нескольку раз только вперед, а ученики 4 класса перепрыгивают вперед-назад; сильные ученики перепрыгивают через вращающуюся скакалку.

Игровые упражнения, как и коррекционные, в данном возрасте пока не требуют согласований движений каждого ребенка с движениями других детей, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным.

Акробатические упражнения. Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка, лежачая на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д. Обучение акробатическим упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

Упражнения в лазанье и перелезании. Лазанье и перелезание проводятся в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазанья и перелезания определены в программе.

Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Обучение строго индивидуально.

Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении.

В коррекционной школе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Поэтому их следует проводить в среднем и медленном темпе под наблюдением учителя, который оказывает помощь некоторым учащимся и страхует их.

Недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, ритм, темп, на улучшение координационных способностей.

Начинать обучение равновесию в 1—2 классах надо на полу: стоя на одной ноге, руки вверх — в стороны; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), по рейке гимнастической скамейки, низкому бревну. Эти же упражнения можно выполнять с предметами, с перешагиванием через предмет, с ловлей и подбрасыванием предметов (мяч, малая гимнастическая палка), а сильным учащимся 3—4 классов — прыжки вверх в шаге через вращающуюся скакалку.

Ходьба. Большинство учащихся коррекционной школы не умеют правильно ходить. Их надо этому учить с 1 класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются: некоординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук); неумение прямо держать голову; пружинистая походка и т. д.

Задача учителя: последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног. Во 2—3 классах отрабатывать умение сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. Учитель должен помнить, что ходьба и бег являются жизненно важными прикладными двигательными действиями, поэтому при обучении большое значение имеет личный показ.

Трудной для детей является ходьба с высоко поднятыми коленями. Учитель показывает, а затем просит детей короткими шагами, но высоко поднимая колени, осуществить движения.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках; с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, на счет, под команду учителя, с хлопками и сигналами.

Бег — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.

В 1—4 классах учащихся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрез-

ке 30 м, медленному бегу до 2 мин, челночному бегу (3 × 10 м), круговой и встречной эстафетам. Но такими навыками бега дети овладевают с трудом. Это обусловлено тем, что бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования.

Вот почему в коррекционной школе обучение бегу необходимо проводить только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, с параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

В 1 классе особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места.

Во 2 классе требования те же. Начинается обучение постановке ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, с изменением темпа (быстрее, медленнее).

В 3—4 классах переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

Прыжки. В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

При обучении особое внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно, качеству. Общее требование — правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия, мягким. Надо научить ребенка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха.

При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. В 1—2 классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, включенные в программу 1—4 классов, можно разделить на два вида: а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту); б) через го-

ризонгальное препятствие (прыжок в длину). Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Следует обучать раздельно элементам прыжка: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полете, мягкому приземлению, а также разбегу с трех—пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к постоянной зоне отталкивания.

У детей с нарушениями интеллекта общая ошибка — *они длительное время отталкиваются двумя ногами*, а приземляются на одну ногу. Вот почему при обучении прыжкам в длину и в высоту добиваются отталкивания одной ногой, а в опорных, в глубину (обучение начинается только с 3 класса, а опорный прыжок через гимнастического козла дети выполняют лишь в 4 классе) — двумя.

Метание. В начальной школе главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервно-мышечного и костно-связочного аппарата как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия.

Но у достаточно большого количества детей с нарушениями интеллекта не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить; у некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удержать долго не могут, он у них выскальзывает из рук.

Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Метание вводится со 2 класса в виде метания с места и на дальность. Метание в цель очень полезно начинать в конце 3 класса, продолжать в 4 классе. Для этого необходимо широко практиковать использование подводящих и подготовительных упражнений.

Характерным для детей с нарушениями интеллекта данного возраста является то, что они как будто правильно воспринимают указание учителя и пытаются выполнить метание, но, как правило, у них это плохо получается.

Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей. Метание в цель учитель должен рассматривать как упражнение, обучающее правильно метать на дальность. Закрепление навыков метания можно осуществлять при проведении подвижных игр с бросанием, ловлей и метанием.

Подвижные игры. При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры.

Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры для 1—3 классов распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»).

Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

Начиная с 3 класса можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям с нарушениями интеллекта. Часто возникают конфликты, в проигрыше обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что игра не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания.

Иногда дети, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. И здесь учитель должен так организовать игровую обстановку, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате и выполняли движения правильно и рационально. Вот почему в 1—2 классах часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются *коррекционными*, они есть в программе по каждому классу.

Лыжная подготовка (1—4 классы). Занятия лучше проводить на территории школьного двора или недалеко от школы (желательно без переходов через улицу). На школьном дворе следует проложить две учебные лыжни — внутреннюю и внешнюю — длиной по 150 м каждая. Лыжни должны иметь небольшие уклоны. Обучение попеременному двухшажному ходу начинается в 4 классе, а в 1—3 классах учащиеся изучают скользящий шаг, передвижение на лыжах без палок и с палками. На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния: во 2 классе до 600 м, в 3 классе до 800 м, в 4 классе до 1,5 км. Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы.

Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и палками, научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и построениям. Самые простые способы передвижения на лыжах в период начального обучения: ступающий ход, скользящий ход и попеременный двухшажный ход; подъемы ступающим шагом (3 класс), елочкой, лесенкой

(4 класс); спуски в основной и в средней стойках (3—4 классы); повороты переступанием вокруг пяток лыж (2 класс), вокруг носков лыж (4 класс).

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на уроке физической культуры – фронтальный, поточный, посменный, круговой, индивидуальный.

3. Требования к знаниям и умениям обучающихся

Требования к уровню подготовки выпускников 1 класса

Обучающиеся должны знать:

- правила изучаемых игр;
- правила выбора одежды и обуви для занятий на улице в зимний период;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды учителя;
- строиться в одну колонну, шеренгу;
- произвольно лазать по гимнастической стенке;
- ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;
- прыгать в длину с места;
- бросать и ловить мяч;
- ходить на лыжах приставным шагом, ступающим шагом;
- играть в подвижные игры.

Требования к уровню подготовки выпускников 2 класса

Обучающиеся должны знать:

- правила изучаемых игр;
- правила переноски лыж;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды учителя;
- строиться в одну колонну, шеренгу, осуществлять перестроение;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке;
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук, с перешагиванием через предмет;
- прыгать в длину и в высоту;
- метать мяч в цель;
- ходить на лыжах скользящим, ступающим шагом;
- играть в подвижные игры.

Требования к уровню подготовки выпускников 3 класса

Обучающиеся должны знать:

- правила изучаемых игр;
- понятие «высокий старт», «эстафетный бег».

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды учителя;
- строиться в одну колонну, шеренгу, осуществлять перестроение;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке;
- выполнять эстафету;
- прыгать в длину и в высоту;
- метать мяч в цель;
- ходить на лыжах скользящим шагом, осуществлять подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.
- играть в подвижные игры.

Требования к уровню подготовки выпускников 4 класса

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке; подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание;
- название снарядов и гимнастических элементов;
- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила изучаемых игр;

Обучающиеся должны уметь:

- осуществлять построение и перестроение в шеренгу, колонну;
- лазать по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке, канату произвольным способом;
- выполнять опорный прыжок через гимнастического козла;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий;
- выполнять прыжки в длину с разбега;
- метать мяч в цель;
- осуществлять подъем «елочкой», «лесенкой», спуски в средней стойке;
- играть в подвижные игры.

Контроль и оценка планируемых результатов реализации программы

1. Методы и формы контроля при оценивании успеваемости учащихся 1 – 4 классов на уроках физической культуры

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- ✓ включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- ✓ проверка выполнения отдельных упражнений;
- ✓ выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- ✓ как ученик овладел основами двигательных навыков;
- ✓ как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- ✓ как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- ✓ как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- ✓ как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- ✓ как относится к урокам;
- ✓ каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся 1—4 классов.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

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

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 1—4 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.

Таким образом, на уроках физкультуры у учителя будут три группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности.

Во время урока учитель оценивает действия не только каждого ученика, но и всей подгруппы, выбирает методы воздействия на ученика и подгруппу, дает возможность детям оценить действия своих товарищей в группе и в классе.

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- ✓ хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);
- ✓ ведет Карточку здоровья каждого ученика;
- ✓ сам владеет физкультурной терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

Список использованной литературы

1. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012
4. Лечебная физическая культура: Справочник. / Под ред. Проф. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 2004.
5. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
6. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
7. Мозговой В. М. «Уроки физической культуры в начальных классах». Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.— М.: Просвещение, 2009.
8. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
9. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
10. Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 классы; Илекса - Москва, 2009.
11. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
12. Физкультура. 1 класс. Поурочные планы. Первое полугодие; Учитель - Москва, 2012.
13. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010.

Учебно – тематический план

Вид программно-го материала	Класс			
	1	2	3	4
Основы знаний	<p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.</p> <p>Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями</p>			
Гимнастика	Основная стойка			
Строевые упражнения	<p>Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»</p>	<p>Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку</p>	<p>Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»</p>	<p>Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом</p>

Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений			
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами
Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны	Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя
Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла

Висы	Упор в положении присев и лежа на матах	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь
Равновесие	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см
Опорные прыжки	—	—	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись
Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пят-	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с переша-	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы

	ках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом	гиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке		
Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин	Понятие <i>высокий старт</i> . Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета)	Понятие <i>низкий старт</i> . Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие <i>эстафета</i> (круговая). Расстояние 5—15 м
Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)	Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> . Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>	Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)
Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м

<p>Лыжная подготовка (по выбору для 1 класса, основная — для 2—4 классов)</p>	<p>Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах</p>	<p>Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)</p>	<p>Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)</p>	<p>Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)</p>
<p>Коньки (дополнительный материал)</p>	<p>—</p>	<p>Одевание и снятие ботинок с коньками. Стойка на одном коньке, на двух. Сгибание ног в коленях с наклоном туловища вперед. Приседание. Равновесие. Отведение ноги назад, в сторону. Перенос тяжести с одной ноги на другую, сгибая их в коленных суставах и отводя свободную ногу назад. Имитация правильного падения на коньках. Повороты на месте. Ходьба приставными шагами вправо, влево. Исходное положение (посадка) тела и рук, соответ-</p>	<p>Торможение <i>полуплугом</i> правым и левым коньками. Повороты в движении на двух ногах и приставными шагами вправо, влево, по дуге. Движение по дуге с отталкиванием только правым коньком. Свободное катание до 3 мин</p>	<p>Скольжение на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса тела на опорную ногу. Скольжение на обеих ногах, стоя в посадке. Скольжение на ребрах коньков. Скольжение на коньках с разведением и сведением ног. Торможение <i>плугом</i>. Свободное катание</p>

		<p>вующее простому катанию. Отталкивание правой, левой ногой и скольжение на параллельных коньках с переносом веса тела с одной ноги на другую</p>		
<p>Коррекционные упражнения (для развития пространственной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир</p>	<p>Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с</p>	<p>Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с оп-</p>	<p>Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени</p>

		контролем зрения	ределением времени	
Подвижные игры	«Слушай сигнал», «Космонавты»	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	«Два сигнала», «Запрещенное движение»	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»
Коррекционные игры	«Запомни порядок», «Летает — не летает»	—	—	—
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»	«Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»
Игры с бегом и прыжками	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»	«Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
Игры зимой	«Снайпер», «К Деду Морозу в гости»	«Лучшие стрелки»	«Вот так карусель!», «Снегурочка»	«Снежком по мячу», «Крепость»
Пионербол	—	—	—	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра

Календарно – тематическое планирование на 2014 – 2015 учебный год

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на I четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

1 «а» класс

Всего часов: 27

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Правила поведения на уроках физической культуры». Техника безопасности.	1	02.09.14	Плакаты	Подвижная игра «Ловишки».
2	Возникновение физической культуры и спорта. Виды спорта.	1	04.09.14	Плакаты	Правила поведения на уроках физической культуры
3	Понятие о разминке. Изучение разминки в движении.	1	05.09.14	Ориентиры	Виды спорта.
4	Строевые упр-я: понятие о шеренге; построение в одну шеренгу.	1	09.09.14	Ориентиры	Понятие о разминке. Изучение разминки в движении.
5	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	11.09.14	Ориентиры	Понятие о шеренге; построение в одну шеренгу.
6	Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Дыхательные упражнения.	1	12.09.14	Ориентиры	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
7	Строевые упр-я: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево.	1	16.09.14	Ориентиры	Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.
8	Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе 1-2 минуты за учителем. Правильная постановка стопы в	1	18.09.14	Ориентиры	Повороты направо, налево.

	беге.				
9	Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений.	1	19.09.14	Кистевые эспандеры, малые мячи.	Правильная постановка стопы в беге.
10	Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	23.09.14	. Ориентиры	Дыхательные упражнения.
11	Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча.	1	25.09.14	Ориентиры, малые мячи.	Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
12	Строевые упр-я: представление о колонне; построение в колонну по одному.	1	26.09.14	Ориентиры, малые мячи.	Хват и ловля малого мяча.
13	Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе.	1	30.09.14	Ориентиры	Представление о колонне; построение в колонну по одному.
14	Коррекция правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	02.10.14	Ориентиры	Координация частей тела в беге.
15	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу.	1	03.10.14	Гимнастические маты, Фитболы.	Ходьба с сохранением правильной осанки.
16	Координация частей тела во время прыжка с места. Прыжки с места через начерченную линию, шнур.	1	07.10.14	Шнур, гимнастические маты, Фитболы.	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу.
17	Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега.	1	09.10.14	Шнур, ориентиры.	Координация частей тела во время прыжка с места.
18	Переноска гимнастического мата на заданное расстояние вчетвером. Согласованность действий.	1	10.10.14	Гимнастические маты	Техника бега.
19	Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед.	1	14.10.14	Гимнастические маты, ориентиры.	Переноска гимнастического мата на заданное расстояние вчетвером.
20	Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Бросок мяча в стену и ловля после отскока.	1	16.10.14	Малые мячи, ориентиры.	Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед.
21	Ходьба правым и левым боком приставными шагами.	1	17.10.14	Ориентиры.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

22	Прыжок в глубину с высоты 20-30 см. в обозначенный ориентир.	1	21.10.14	Высокая опора, ориентир.	Ходьба правым и левым боком приставными шагами.
23	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!».	1	23.10.14	Высокая опора, ориентир.	Прыжок в глубину.
24	Упр-я для развития пространственной ориентировки и точности движений. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад.	1	24.10.14	Ориентиры	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!».
25	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1	28.10.14	Гимнастическая скамья	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад.
26	Строевые упр-я: понятие о дистанции; ходьба в колонне по одному с сохранением заданной дистанции.	1	30.10.14	Гимнастическая скамья, ориентиры.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
27	Зачет. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	31.10.14	Малые мячи, ориентиры.	Понятие о дистанции; ходьба в колонне по одному с сохранением заданной дистанции.

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на I четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

1 «б» класс

Всего часов: 27

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Правила поведения на уроках физической культуры». Техника безопасности.	1	01.09.14	Плакаты	Подвижная игра «Ловишки».
2	Возникновение физической культуры и спорта. Виды спорта.	1	04.09.14	Плакаты	Правила поведения на уроках физической культуры
3	Понятие о разминке. Изучение разминки в движении.	1	05.09.14	Ориентиры	Виды спорта.

4	Строевые упр-я: понятие о шеренге; построение в одну шеренгу.	1	08.09.14	Ориентиры	Понятие о разминке. Изучение разминки в движении.
5	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	11.09.14	Ориентиры	Понятие о шеренге; построение в одну шеренгу.
6	Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Дыхательные упражнения.	1	12.09.14	Ориентиры	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.
7	Строевые упр-я: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево.	1	15.09.14	Ориентиры	Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.
8	Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе 1-2 минуты за учителем. Правильная постановка стопы в беге.	1	18.09.14	Ориентиры	Повороты направо, налево.
9	Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений.	1	19.09.14	Кистевые эспандеры, малые мячи.	Правильная постановка стопы в беге.
10	Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	22.09.14	. Ориентиры	Дыхательные упражнения.
11	Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча.	1	25.09.14	Ориентиры, малые мячи.	Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
12	Строевые упр-я: представление о колонне; построение в колонну по одному.	1	26.09.14	Ориентиры, малые мячи.	Хват и ловля малого мяча.
13	Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе.	1	29.09.14	Ориентиры	Представление о колонне; построение в колонну по одному.
14	Коррекция правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	02.10.14	Ориентиры	Координация частей тела в беге.
15	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу.	1	03.10.14	Гимнастические маты, Фитболы.	Ходьба с сохранением правильной осанки.
16	Координация частей тела во время прыжка с места. Прыжки с места через начерченную линию, шнур.	1	06.10.14	Шнур, гимнастические маты, Фитболы.	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу.

17	Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега.	1	09.10.14	Шнур, ориентиры.	Координация частей тела во время прыжка с места.
18	Переноска гимнастического мата на заданное расстояние вчетвером. Согласованность действий.	1	10.10.14	Гимнастические маты	Техника бега.
19	Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед.	1	13.10.14	Гимнастические маты, ориентиры.	Переноска гимнастического мата на заданное расстояние вчетвером.
20	Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Бросок мяча в стену и ловля после отскока.	1	16.10.14	Малые мячи, ориентиры.	Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед.
21	Ходьба правым и левым боком приставными шагами.	1	17.10.14	Ориентиры.	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
22	Прыжок в глубину с высоты 20-30 см. в обозначенный ориентир.	1	20.10.14	Высокая опора, ориентир.	Ходьба правым и левым боком приставными шагами.
23	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!».	1	23.10.14	Высокая опора, ориентир.	Прыжок в глубину.
24	Упр-я для развития пространственной ориентировки и точности движений. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад.	1	24.10.14	Ориентиры	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!».
25	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1	27.10.14	Гимнастическая скамья	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад.
26	Строевые упр-я: понятие о дистанции; ходьба в колонне по одному с сохранением заданной дистанции.	1	30.10.14	Гимнастическая скамья, ориентиры.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
27	Зачет. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	31.10.14	Малые мячи, ориентиры.	Понятие о дистанции; ходьба в колонне по одному с сохранением заданной дистанции.

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на I четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

2 «б» класс

Всего часов: 27

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке».	1	01.09.14	Плакаты	Подвижная игра: «Салки с домиками».
2	Строевые упр-я: выполнение команд «На месте шагом марш!», «На месте стой!».	1	02.09.14	Ориентиры	Метание малого мяча в горизонтальную цель с места.
3	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	05.09.14	Ориентиры	Строевые упр-я: построение в одну шеренгу, повороты направо, налево, кругом.
4	Челночный бег: представление, понятие.	1	08.09.14	Ориентиры, гимнастическая скамья.	Ходьба по гимнастической скамейке.
5	Техника челночного бега: правильный поворот у ориентира.	1	09.09.14	Ориентиры	Прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед..
6	Тестирование челночного бега 3 × 5 метров.	1	12.09.14	Ориентиры	Правильная постановка стоп в беге.
7	Возникновение физической культуры и спорта. Виды спорта.	1	15.09.14	Ориентиры	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при выполнении упражнений.
8	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	16.09.14	Малые мячи, обручи.	Упр-я с малыми обручами.
9	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с переступанием	1	19.09.14	Гимнастическая скамья, ориентиры.	Ходьба и бег по ориентирам.

	через предметы (мячи, мешочки и т.п.).				
10	Дыхательные упр-я: согласованность дыхания с различными движениями рук.	1	22.09.14	. Гимнастическая скамья.	Упражнения в равновесии.
11	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».	1	23.09.14	Ориентиры, маты.	Ползание «По – пластунски!»
12	Физические качества человека и способы их развития.	1	26.09.14	Ориентиры	Выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».
13	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания опорной ногой.	1	29.09.14	Прыжковая яма	Физические качества человека и способы их развития.
14	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	30.09.14	Прыжковая яма, маты.	Переноска и укладка гимнастических матов по двое.
15	Тестирование. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	03.10.14	Прыжковая яма, ориентиры.	Перестроение из колонны по одному в круг.
16	Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины и живота.	1	06.10.14	Маты, Фитболы, шнур.	Прыжки с места через начерченную линию, шнур вперед назад.
17	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	07.10.14	Малые мячи, цель.	Бег с ускорением.
18	Строевые упр-я: перестроение из одной шеренги в две по команде «В две шеренги – стройся!»	1	10.10.14	Ориентиры, малые мячи.	Метания малого мяча на точность.
19	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	13.10.14	Гимнастические коврики, большие мячи.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.
20	Бег с преодолением препятствий высотой 10 – 20 см. в среднем темпе.	1	14.10.14	Ориентиры, препятствия.	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
21	Прыжок в глубину с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе стопы, в обозначенный ориентир.	1	17.10.14	Высокая опора, препятствия.	Бег с преодолением препятствий.
22	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	20.10.14	Гимнастические коврики, высокая опора, ориентир.	Прыжок в глубину с высоты 30-40 см.
23	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1	21.10.14	Ориентиры	Быстрый бег на скорость 20-30 метров.

24	Прыжки в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	24.10.14	Ориентиры	Выполнение команд «На месте шагом марш!» «На месте стой!».
25	Тестирование прыжка в длину с места.	1	27.10.14	Ориентиры	Строевые упр-я: перестроение из одной шеренги в две по команде «В две шеренги – стройся!»
26	Ловля и броски мяча в парах.	1	28.10.14	Волейбольные мячи, Фитболы.	Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины и живота.
27	Зачет. Физические качества человека и способы их развития.	1	31.10.14	Фитболы	Ловля и броски мяча в парах.

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на I четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

3 «б» класс

Всего часов: 27

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Значение физических упражнений для здоровья человека».	1	01.09.14	Плакаты	Подвижная игра: «Самолеты на аэродром!».
2	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».	1	02.09.14	Ориентиры, малые мячи.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.
3	Высокий старт. Основная стойка.	1	05.09.14	Ориентиры	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».
4	Высокий старт. Техника прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп.	1	08.09.14	Ориентиры, гимнастическая скамья.	Ходьба по гимнастической скамье.
5	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	09.09.14	Плакаты. Ориентиры.	Ходьба в среднем и быстром темпе.
6	Челночный бег: представление, понятие.	1	12.09.14	Ориентиры	Высокий старт. Основная стойка.

7	Челночного бега: техника поворота у ориентира.	1	15.09.14	Ориентиры.	Параллельная постановка стоп в беге.
8	Тестирование челночного бега 3 × 10 метров.	1	16.09.14	Ориентиры	Дыхательные упр-я. Задержка дыхания на 8 – 10 секунд.
9	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.	1	19.09.14	Малые мячи, гимнастическая скамья.	Ходьба по гимнастической скамье.
10	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1	22.09.14	Малые мячи	Стр-е упражнения: выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».
11	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	23.09.14	Ориентиры	Бег в колонне по одному с заданным интервалом.
12	Спортивная игра «Футбол».	1	26.09.14	Ориентиры	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
13	Футбольные упражнения в парах.	1	29.09.14	Ориентиры, мячи.	Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Основная стойка. Техника броска.
14	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания опорной ногой.	1	30.09.14	Прыжковая яма, маты.	Переноска и укладка гимнастических матов по двое.
15	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	03.10.14	Прыжковая яма	Бег с ускорением до 30 метров.
16	Тестирование. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	06.10.14	Прыжковая яма, набивные мячи.	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.
17	Физические качества человека и способы их развития.	1	07.10.14	Ориентиры, шнур.	Прыжки с места через начерченную линию, шнур вперед назад.
18	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	10.10.14	Малые мячи	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
19	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	13.10.14	Гимнастические коврики, линейка.	Равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги.
20	Коррекционная подвижная игра «Запрещенное движение!».	1	14.10.14	Ориентиры	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, спиной вперед.
21	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	17.10.14	Гимнастические коврики, секундомер.	Подвижная игра «Запрещенные движения».

22	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1	20.10.14	Ориентиры, большой мяч.	Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног.
23	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	21.10.14	Ориентиры, мячи.	Футбольные упражнения в парах.
24	Тестирование прыжка в длину с места.	1	24.10.14	Ориентиры, рулетка.	Гусиный шаг.
25	Тестирование виса на время.	1	27.10.14	Шведская стенка, маты, мячи.	Ловля и броски мяча в парах.
26	Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе стопы в обозначенный ориентир.	1	28.10.14	Высокая опора, маты.	Беговые упражнения.
27	Зачет. Физические качества человека и способы их развития.	1	31.10.14	Ориентиры, маты.	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на I четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

4 «а» класс

Всего часов: 27

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Предупреждение травм во время занятий на уроках физической культуры».	1	01.09.14	Плакаты	Подвижная игра: «Волк во рву».
2	Строевые упр-я: Сдача рапорта. Перестроение из одной шеренги в две.	1	02.09.14	Ориентиры	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.
3	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	04.09.14	Ориентиры, секундомер.	Строевые упр-я: Сдача рапорта. Перестроение из одной шеренги в две.
4	Челночный бег: понятие, представление.	1	08.09.14	Ориентиры.	Высокий старт. Основная стойка.
5	Челночного бега: техника поворота у ориентира.	1	09.09.14	Ориентиры	Прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед.

6	Тестирование челночного бега 3 × 10 метров.	1	11.09.14	Ориентиры, секундомер.	Правильная постановка стоп в беге.
7	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	1	15.09.14	Ориентиры, секундомер, мяч.	Передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног.
8	Тестирование метания мешочка (малого мяча) на дальность.	1	16.09.14	Ориентиры, малые мячи.	Челночный бег.
9	Спортивная игра «Футбол»: правила игры.	1	18.09.14	Мячи	Строевые упр-я: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.
10	Техника паса в футболе.	1	22.09.14	Мячи	Дыхательные упражнения.
11	Техника удара ногой по мячу в футболе.	1	23.09.14	Мячи	Техника паса в футболе.
12	Футбольные упражнения в парах.	1	25.09.14	Мячи	Техника удара ногой по мячу в футболе.
13	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания.	1	29.09.14	Прыжковая яма, ориентиры.	Футбольные упражнения в парах.
14	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	30.09.14	Прыжковая яма, ориентиры.	Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 метров.
15	Тестирование метания малого мяча на точность в горизонтальную цель.	1	02.10.14	Малые мячи, цель.	Перестроение из колонны по одному в круг.
16	Строевые упр-я: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	06.10.14	Гимнастические маты.	Переноска и укладка гимнастического мата по двое.
17	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1	07.10.14	Гимнастические коврики, рулетка.	Прыжки на мягкое препятствие высотой 20 – 50 см.
18	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1	09.10.14	Ориентиры	Строевые упр-я: перестроение из колонны по одному в колонну по два.
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	13.10.14	Гимнастические коврики, секундомер.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.
20	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1	14.10.14	Ориентиры, малые мячи, мишень.	Метание мячей в цель с места левой и правой рукой.
21	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	16.10.14	Ориентиры.	Специальные беговые упражнения.

22	Тестирование прыжка в длину с места.	1	20.10.14	Ориентиры, рулетка.	Семенящий бег.
23	Тестирование подтягиваний на перекладине и отжиманий от пола.	1	21.10.14	Ориентиры, перекладина, гимнастические коврики.	Ходьба между различными ориентирами с открытыми и закрытыми глазами.
24	Броски и ловля мяча в парах.	1	23.10.14	Ориентиры, мячи.	Прыжок в длину с места.
25	Броски мяча в парах на точность.	1	27.10.14	Ориентиры, мячи.	Ходьба перекатом с пятки на носок.
26	Техника ведения мяча.	1	28.10.14	Мячи	Броски мяча в парах на точность.
27	Зачет. Прыжок в длину с разбега	1	30.10.14	Ориентиры, прыжковая яма, рулетка, мячи.	Техника ведения мяча.

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на II четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

1 «а» класс

Всего часов: 22

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Правила утренней гигиены и ее значение для человека».	1	11.11.14	Плакаты	Подвижная игра: «Иди прямо!».
2	Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки.	1	13.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	«Правила утренней гигиены и ее значение для человека».
3	Перекаты. Разновидности перекаатов. Техника выполнения перекаатов.	1	14.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Группировка, лежа на спине и в упоре присев.
4	Перекаты из группировки. Техника выполнения.	1	18.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Перекаты
5	Техника выполнения кувырка вперед.	1	20.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Перекаты из группировки.

6	Кувырок вперед. Совершенствование техники выполнения.	1	21.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Подвижная игра: «Удочки!».
7	Стойка на лопатках. Техника выполнения.	1	25.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Кувырок вперед.
8	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1	27.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Стойка на лопатках.
9	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1	28.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Подвижная игра: «Успей убрать!».
10	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с переступанием через предметы (малые мячи).	1	02.12.14	Ориентиры, гимнастические маты, скамья.	Упражнение – «Мост».
11	Дыхательные упр-я: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	1	04.12.14	Гимнастическая скамья	Упражнения в равновесии.
12	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1	05.12.14	Гимнастическая стенка	Подвижная игра: «Совушка!».
13	Ползание «По-пластунски» по коридору длиной 15 метров.	1	09.12.14	Маты, гимнастическая стенка.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.
14	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см. (под коня, козла и т.п.).	1	11.12.14	Гимнастический конь, козел, гимнастические маты.	Ползание «По-пластунски».
15	Прыжок в глубину с высоты 20 – 30 см. в обозначенный ориентир. Техника приземления на обе стопы.	1	12.12.14	Гимнастическая скамейка, маты.	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см.
16	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1	16.12.14	Гимнастическая стенка, маты.	Прыжок в глубину с высоты 20 – 30 см. в обозначенный ориентир.
17	Висы на перекладине. Техника выполнения висов.	1	18.12.14	Гимнастическая стенка, перекладина.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.
18	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1	19.12.14	Скакалки, перекладина.	Висы на перекладине.

19	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.	1	23.12.14	Скакалки, маты.	Переноска гимнастических матов по двое.
20	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1	25.12.14	Обручи, скакалки.	Прыжки в скакалку.
21	Пространственное ориентирование. Ходьба по залу без зрительного контроля по командам учителя.	1	26.12.14	Обручи, ориентиры.	Вращение обруча.
22	Зачет. Кувырок вперед с выходом в группировку.	1	30.12.14	Гимнастические маты	Подвижная игра: «Лохматый пес!».

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на II четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

1 «б» класс

Всего часов: 22

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Правила утренней гигиены и ее значение для человека».	1	10.11.14	Плакаты	Подвижная игра: «Иди прямо!».
2	Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки.	1	13.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	«Правила утренней гигиены и ее значение для человека».
3	Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.	1	14.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Группировка, лежа на спине и в упоре присев.
4	Перекаты из группировки. Техника выполнения.	1	17.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Перекаты
5	Техника выполнения кувырка вперед.	1	20.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Перекаты из группировки.
6	Кувырок вперед. Совершенствование техники выполнения.	1	21.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Подвижная игра: «Удочки!».

7	Стойка на лопатках. Техника выполнения.	1	24.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Кувырок вперед.
8	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1	27.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Стойка на лопатках.
9	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1	28.11.14	Ориентиры, гимнастические маты.	Подвижная игра: «Успей убрать!».
10	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с переступанием через предметы (малые мячи).	1	01.12.14	Ориентиры, гимнастические маты, скамья.	Упражнение – «Мост».
11	Дыхательные упр-я: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	1	04.12.14	Гимнастическая скамья	Упражнения в равновесии.
12	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1	05.12.14	Гимнастическая стенка	Подвижная игра: «Совушка!».
13	Ползание «По-пластунски» по коридору длиной 15 метров.	1	08.12.14	Маты, гимнастическая стенка.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.
14	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см. (под коня, козла и т.п.).	1	11.12.14	Гимнастический конь, козел, гимнастические маты.	Ползание «По-пластунски».
15	Прыжок в глубину с высоты 20 – 30 см. в обозначенный ориентир. Техника приземления на обе стопы.	1	12.12.14	Гимнастическая скамейка, маты.	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см.
16	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1	15.12.14	Гимнастическая стенка, маты.	Прыжок в глубину с высоты 20 – 30 см. в обозначенный ориентир.
17	Висы на перекладине. Техника выполнения висов.	1	18.12.14	Гимнастическая стенка, перекладина.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.
18	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1	19.12.14	Скакалки, перекладина.	Висы на перекладине.

19	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.	1	22.12.14	Скакалки, маты.	Переноска гимнастических матов по двое.
20	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1	25.12.14	Обручи, скакалки.	Прыжки в скакалку.
21	Пространственное ориентирование. Ходьба по залу без зрительного контроля по командам учителя.	1	26.12.14	Обручи, ориентиры.	Вращение обруча.
22	Зачет. Кувырок вперед с выходом в группировку.	1	29.12.14	Гимнастические маты	Подвижная игра: «Лохматый пес!».

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на II четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

2 «б» класс

Всего часов: 23

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Элементарные сведения о правильной осанке».	1	10.11.14	Плакаты	Подвижная игра: «У ребят порядок строгий!».
2	Строевые упр-я: выполнение команд «Класс, Стройся!»; «Класс, Разойдись!».	1	11.11.14	Ориентиры	Ходьба с различным положением рук.
3	Упр-я в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке различными способами.	1	14.11.14	Ориентиры, гимнастическая скамья.	Бег на носках с изменением скорости по команде учителя.
4	Упр-я с малыми обручами в парах: прокатывание и ловля обруча.	1	17.11.14	Гимнастическая скамья, малые обручи.	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами.
5	Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.	1	18.11.14	Малые обручи, маты.	Упр-я с малыми обручами в парах: прокатывание и ловля обруча.
6	Перекаты из группировки. Техника выполнения.	1	21.11.14	Гимнастические маты.	Лазание по наклонной гимнастической скамье.

7	Техника выполнения кувырка вперед.	1	24.11.14	Гимнастические маты.	Комплекс ОРУ с флажками.
8	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Техника упора на руки и отталкивание ногами.	1	25.11.14	Плакаты, гимнастические маты.	Перекаты из группировки.
9	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Техника выхода в группировку.	1	28.11.14	Плакаты, гимнастические маты.	Бег с преодолением простейших препятствий.
10	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Совершенствование техники кувырка вперед.	1	01.12.14	Плакаты, гимнастические маты.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.
11	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!»; «На месте стой!»	1	02.12.14	Ориентиры, маты.	Упр-я для укрепления мышц спины и живота.
12	Стойка на лопатках. Техника выполнения.	1	05.12.14	Гимнастические маты	Кувырок вперед из упора присев в группировку.
13	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1	08.12.14	Гимнастические маты	Стойка на лопатках.
14	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1	09.12.14	Гимнастические маты	Упражнение – «Мост».
15	Прыжок в глубину с места (20-30 см.) в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.	1	12.12.14	Ориентир	Подвижная игра: «Удочки!».
16	Простые висы на перекладине. Вис с согнутыми ногами.	1	15.12.14	Перекладина, ориентир, маты.	Прыжок в глубину с места.
17	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1	16.12.14	Гимнастическая стенка, перекладина.	Вис на перекладине с согнутыми ногами.
18	Ползание «По-пластунски» по коридору длиной 15 метров.	1	19.12.14	Гимнастическая стенка, маты.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.

19	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см. (под коня, козла и т.п.).	1	22.12.14	Гимнастические маты, препятствия.	Ползание «По-пластунски».
20	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1	23.12.14	Гимнастическая стенка, препятствия.	Подлезание под препятствие.
21	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1	26.12.14	Гимнастическая стенка, скакалки.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.
22	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1	29.12.14	Обручи, скакалки.	Прыжки со скакалкой.
23	Зачет. Кувырок вперед из упора присев в группировку.	1	30.12.14	Гимнастические маты	Подвижная игра: «Белки в лесу!».

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на II четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

3 «б» класс

Всего часов: 23

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Значение физических упр-й для здоровья человека».	1	10.11.14	Плакаты	Подвижная игра: «Антивышибалы!».
2	Кувырок вперед. Техника выполнения.	1	11.11.14	Ориентиры, маты.	Бег в чередовании с ходьбой.
3	Кувырок вперед с трех шагов с переходом в группировку.	1	14.11.14	Гимнастические маты	Упражнения с флажками.
4	Кувырок вперед с разбега. Техника выполнения.	1	17.11.14	Гимнастические маты	Приседания на всей стопе и на носках.
5	Стойка на лопатках. Техника подъема ног и таза в вертикальное положение.	1	18.11.14	Гимнастические маты	Дыхательные упражнения.

6	Стойка на лопатках. Техника упора руками в поясницу.	1	21.11.14	Гимнастические маты	Бег с прискоком.
7	Стойка на лопатках. Техника удержания вертикального положения.	1	24.11.14	Гимнастические маты	Кувырок вперед с разбега
8	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1	25.11.14	Гимнастические маты	Стойка на лопатках.
9	Упражнение – «Мост». Техника удержания положения до 10 секунд.	1	28.11.14	Гимнастические маты	Подвижная игра: «Волк во рву!».
10	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1	01.12.14	Гимнастические маты, обручи.	Упражнения с обручами.
11	Упр-я в равновесии: равновесие на одной ноге со сменой положения рук и ноги.	1	02.12.14	Ориентиры	Подвижная игра: «Бездомный заяц!».
12	Упр-я для развития пространственной ориентации: принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по заданию учителя.	1	05.12.14	Ориентиры	Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, назад, в стороны.
13	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1	08.12.14	Гимнастическая стенка, мячи, мишень.	Метание мяча в мишень.
14	Упр-я со скакалкой: прыжки на месте. Координация работы рук и ног.	1	09.12.14	Гимнастические маты, скакалки.	Кувырок вперед из упора присев.
15	Упр-я со скакалкой: совершенствование.	1	12.12.14	Гимнастические маты, скакалки.	Группировка в положении сидя.
16	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1	15.12.14	Гимнастическая стенка, маты.	Перекаты вперед, назад.
17	Прыжок в глубину с высоты 30 – 40 см. в обозначенный ориентир.	1	16.12.14	Плакаты, гимнастические маты, скакалки.	Упражнения со скакалками.

18	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1	19.12.14	Гимнастическая стенка, обручи.	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом.
19	Вращение обруча. Совершенствование упражнения.	1	22.12.14	Гимнастическая стенка, обручи.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом.
20	Пространственное ориентирование. Ходьба по залу без зрительного контроля по командам учителя.	1	23.12.14	Препятствия, ориентиры.	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.
21	Простые висы на перекладине гимнастической стенки прямым и обратным хватом.	1	26.12.14	Гимнастическая стенка	Прыжок в глубину с высоты 30 – 40 см. в обозначенный ориентир.
22	Простые висы на перекладине гимнастической стенки: вис с согнутыми ногами; вис на согнутых руках.	1	29.12.14	Гимнастическая стенка	Простые висы на перекладине гимнастической стенки прямым и обратным хватом.
23	Зачет. Кувырок вперед из упора присев в группировку.	1	30.12.14	Гимнастические маты	Подвижная игра «Ловишки!».

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на II четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

4 класс

Всего часов: 23

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Физическое развитие человека».	1	10.11.14	Плакаты	Подвижная игра: «Вышибалы!».
2	Кувырок вперед. Техника выполнения упражнения.	1	11.11.14	Гимнастические маты	Физическое развитие человека.
3	Кувырок вперед с выходом в группировку.	1	13.11.14	Гимнастические маты	Бег с преодолением препятствий высотой 30-40 см.

4	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	17.11.14	Гимнастические маты	Ходьба в полуприседе.
5	Кувырок назад. Техника выполнения упражнения.	1	18.11.14	Гимнастические маты	Метание малого мяча в стену на дальность отскока.
6	Круговая тренировка. Правила прохождения станций.	1	20.11.14	Гимнастические маты, мячи.	Упражнения с мячами.
7	Стойка на голове. Техника выполнения упражнения.	1	24.11.14	Гимнастические маты	Круговая тренировка. Правила прохождения станций.
8	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	25.11.14	Перекладина	Подвижная игра: «Лохматый пес!».
9	Упр-я в равновесии: равновесие на одной ноге (10 – 15 сек.).	1	27.11.14	Перекладина	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине
10	Дыхательные упр-я: дыхание в различных исходных положениях с преобладанием выдоха над вдохом.	1	01.12.14	Ориентиры	Упр-я в равновесии: равновесие на одной ноге (10 – 15 сек.).
11	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Техника выполнения упражнения.	1	02.12.14	Гимнастическая стенка, набивные мячи.	Толкание набивного мяча (1 кг) с места двумя руками от груди.
12	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.	1	04.12.14	Ориентиры, скакалки.	Ходьба с сохранением правильной осанки.
13	Прыжки в скакалку в тройках. Техника выполнения прыжков.	1	08.12.14	Ориентиры, скакалки.	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.
14	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	09.12.14	Ориентиры, гимнастическое бревно.	Ходьба и медленный бег спиной вперед, боком «лезгинка».
15	Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами.	1	11.12.14	Гимнастическая скамья	Кувырок вперед с выходом в группировку.
16	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1	15.12.14	Гимнастическая скамья, обручи.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами.

17	Варианты вращения обруча.	1	16.12.14	Обручи	Бег с прискоком.
18	Мини – волейбол. Правила игры, перемещение по площадке.	1	18.12.14	Волейбольная площадка	Упражнения для мышц пресса из положения лежа на спине.
19	Мини – волейбол. Основная стойка. Передача мяча двумя руками от груди.	1	22.12.14	Волейбольная площадка	Варианты вращения обруча.
20	Мини – волейбол. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1	23.12.14	Волейбольная площадка	Подлезание под препятствие высотой 40-50 см.
21	Мини – волейбол. Поддача мяча одной рукой сверху (верхняя подача).	1	25.12.14	Волейбольная площадка	Акробатические упр-я: стойка на лопатках, техника выполнения.
22	Мини – волейбол. Поддача мяча одной рукой снизу (нижняя подача).	1	29.12.14	Волейбольная площадка	Акробатические упр-я: «мостик», техника выполнения.
23	Зачет. Кувырок вперед с выходом в группировку.	1	30.12.14	Ориентиры, Гимнастические маты.	Подвижная игра: «Салки с домиками!»

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на III четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

1 «а» класс

Всего часов: 27

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период».	1	13.01.15	Плакаты	Строевые упражнения: повороты на месте по команде учителя.
2	Элементарные понятия о лыжах и передвижении на лыжах с опорой на лыжные палки.	1	15.01.15	Лыжи, гимнастические палки.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
3	Передвижение к месту занятий, дер-	1	16.01.15	Лыжи	Подвижная игра «Самолеты на

	жа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж.				аэродром!».
4	Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений.	1	20.01.15	Лыжи	Одевание и снятие лыж.
5	Техника «ступающего шага»: согласованная работа рук и ног.	1	22.01.15	Лыжи, ориентиры.	Построение на лыжах в одну шеренгу.
6	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую.	1	23.01.15	Лыжи, ориентиры.	Согласованная работа рук и ног.
7	Техника «ступающего шага»: удлинение шага и отталкивание палками.	1	27.01.15	Лыжи, ориентиры.	Комплекс упражнений на лыжах.
8	Знакомство с санками. Формирование навыка спуска с горки на санках по одному.	1	29.01.15	Санки, ориентиры.	Имитационные упражнения: ходьба на лыжах.
9	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж в одной шеренге.	1	30.01.15	Лыжи, ориентиры.	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с ноги на ногу.
10	Освоение подвижной игры на санках «Черепахи».	1	03.02.15	Санки, ориентиры.	Комплекс упражнений для развития гибкости.
11	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте «махом» на 90° и 180°.	1	05.02.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
12	Лыжная подготовка. Техника поворота в движении «переступанием».	1	06.02.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты «махом»
13	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1	10.02.15	Лыжи, ориентиры.	Правила переноски лыж.
14	Техника «скользящего шага»: поочередное отталкивание левой и правой ногой без палок.	1	12.02.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты в движении «переступанием».
15	Техника «скользящего шага»: поочередное отталкивание левой и правой ногой с опорой на палки.	1	13.02.15	Лыжи, ориентиры.	Общее представление о технике скользящего шага.
16	Техника «скользящего шага»: согласованная работа рук и ног. Коор-	1	24.02.15	Лыжи, ориентиры.	Скользящий шаг: техника опоры на палки.

	динация движений.				
17	Техника «скользящего шага»: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу. Скольжение.	1	26.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника скольжения на лыжах.
18	Техника «скользящего шага»: совершенствование.	1	27.02.15	Лыжи, ориентиры.	Вынос маховой ноги вперед.
19	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живота.	1	03.03.15	Фитболы, маты.	Прыжок в длину с места.
20	Метание малого мяча в вертикальную цель с места, расстояние 10 – 15 метров. Основная стойка.	1	05.03.15	Малые мячи, цель.	Бег с прискоком 30 метров.
21	Метание малого мяча в вертикальную цель с места, расстояние 10 – 15 метров. Техника броска	1	06.03.15	Малые мячи, цель.	Ходьба в колонне по одному.
22	Совершенствование техники метания малого мяча в вертикальную цель с места.	1	10.03.15	Малые мячи, цель.	Упражнения на Фитболах.
23	Лазание по гимнастической стенке «Одноименным» способом.	1	12.03.15	Гимнастическая стенка, маты.	Метания малого мяча в вертикальную цель.
24	Техника простого вися на перекладине хватом ладони сверху.	1	13.03.15	Перекладина, маты.	Строевые упр-я: расчет по порядку номеров и на 1-2.
25	Лазание по гимнастической стенке «Разноименным» способом.	1	17.03.15	Гимнастическая стенка, маты, ручные эспандеры.	Упражнения с ручными эспандерами.
26	Преодоление препятствий в беге высотой 10 – 20 см.	1	19.03.15	Ориентиры, препятствия.	Подвижная игра: «Лохматый пес!».
27	Зачет: метание малого мяча в вертикальную цель с места.	1	20.03.15	Малые мячи, цель.	Подвижная игра: «Гуси – лебеди».

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на III четверть 2014/15 учебного года.
Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

1 «б» класс

Всего часов: 25

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период».	1	12.01.15	Плакаты	Строевые упражнения: повороты на месте по команде учителя.
2	Представление о зимних видах спорта и играх. Показ фильма «Зима и игры детей зимой».	1	15.01.15	Видеопроектор, гимнастические палки.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
3	Знакомство с санками и с правилами переноса санок к месту занятий. Техника безопасного катания на санках.	1	16.01.15	Санки	Подвижная игра «Самолеты на аэродром!».
4	Комплекс подводящих упражнений для катания на санках.	1	19.01.15	Санки	Правила переноса санок к месту занятий.
5	Техника правильной посадки на санки	1	22.01.15	Санки	Техника безопасного катания на санках.
6	Катание на санках с учебного склона по одному.	1	23.01.15	Санки	Комплекс подводящих упражнений для катания на санках.
7	Катание на санках в парах по ровной местности.	1	26.01.15	Санки	Техника правильной посадки на санки
8	Освоение подвижной игры на санках «Самые быстрые!».	1	29.01.15	Санки	Катание на санках с учебного склона по одному.
9	Комплекс общеразвивающих упражнений с санками.	1	30.01.15	Санки, ориентиры.	Катание на санках в парах по ровной местности.
10	Катание на санках с учебного склона парами.	1	02.02.15	Санки, ориентиры.	Подвижная игра на санках «Самые быстрые!».
11	Освоение подвижной игры на санках «Черепашки».	1	05.02.15	Санки	Комплекс общеразвивающих упражнений с санками.
12	Эстафетный бег с волочением санок по снегу 30 метров.	1	06.02.15	Санки, ориентиры.	Катание на санках с учебного склона парами.

13	Освоение подвижной игры «Атака крепости».	1	09.02.15	Щит 2×3 метра, санки.	Подвижная игра на санках «Черепашки».
14	Закрепление навыка катания на санках в парах по ровной местности.	1	12.02.15	Санки, ориентиры.	Комплекс общеразвивающих упражнений с санками.
15	Элементарные понятия о лыжах и передвижении на лыжах с опорой на лыжные палки.	1	13.02.15	Лыжи	Катание на санках с учебного склона по одному.
16	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж.	1	26.02.15	Лыжи	Правила безопасности на уроках по лыжной подготовке.
17	Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений.	1	27.02.15	Лыжи, ориентиры.	Элементарные понятия о лыжах и передвижении на лыжах.
18	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж стоя в одной шеренге.	1	02.03.15	Лыжи, ориентиры.	Переноска лыж.
19	Техника «ступающего шага»: согласованная работа рук и ног.	1	05.03.15	Лыжи, ориентиры.	Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений.
20	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живота.	1	06.03.15	Фитболы	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
21	Метание малого мяча в ориентир с расстояния 10 -15 метров.	1	12.03.15	Малые мячи, ориентир.	Ходьба в колонне по одному.
22	Комплекс дыхательной гимнастики на месте и в движении.	1	13.03.15	Фитболы	Упражнения на Фитболах.
23	Освоение приемов передачи большого мяча, стоя в кругу.	1	16.03.15	Большие мячи, малые мячи, ориентир.	Метание малого мяча в ориентир с расстояния 10 -15 метров.
24	Коррекция мелкой моторики. Подбрасывание вверх и ловля малого мяча двумя руками.	1	19.03.15	Малые мячи.	Комплекс дыхательной гимнастики на месте и в движении.

25	Зачет: метание малого мяча в ориентир с расстояния 10 -15 метров.	1	20.03.15	Малые и большие мячи.	Приемы передачи большого мяча, стоя в кругу.
----	---	---	----------	-----------------------	--

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на III четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

2 «б» класс

Всего часов: 28

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке».	1	12.01.15	Плакаты	Строевые упражнения: пере-строение из одной шеренге в две.
2	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж.	1	13.01.15	Лыжи	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке
3	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне без помощи палок.	1	16.01.15	Лыжи, ориентиры.	Одевание и снятие лыж.
4	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне при помощи палок.	1	19.01.15	Лыжи, ориентиры.	Комплекс подводящих упражнений на лыжах.
5	Техника «ступающего шага»: согласованная работа рук и ног при ходьбе на лыжах.	1	20.01.15	Лыжи, ориентиры.	Движение на лыжах в колонне по одному с заданным интервалом.
6	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1	23.01.15	Лыжи, ориентиры.	Согласованная работа рук и ног.
7	Техника «ступающего шага»: удлинение шага.	1	26.01.15	Лыжи, ориентиры.	Правила переноски лыж.
8	Развитие силы рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с резино-	1	27.01.15	Резиновые амортизаторы.	Ходьба гусиным шагом.

	выми амортизаторами.				
9	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1	30.01.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра «Кто первый!».
10	Техника «ступающего шага»: совершенствование.	1	02.02.15	Лыжи, ориентиры.	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
11	Формирование навыка спуска с горки на санках по одному. Эстафета на санках «Черепахи».	1	03.02.15	Санки, ориентиры.	Беговые упражнения.
12	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	06.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника «ступающего шага»: удлинение шага.
13	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой без палок.	1	09.02.15	Лыжи, ориентиры.	Понятие об интервале, во время движения в колонне по одному.
14	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой с опорой на палки.	1	10.02.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
15	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1	13.02.15	Лыжи, ориентиры.	Поочередное отталкивание левой и правой ногой с опорой на палки.
16	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1	16.02.15	Лыжи, ориентиры.	Сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.
17	Техника спуска с учебного склона: основная стойка лыжника при спуске со склона.	1	17.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра «На одной лыже!».
18	Техника группировка при падении на лыжах во время спуска с учебного склона.	1	20.02.15	Лыжи, ориентиры.	Основная стойка лыжника при спуске со склона.
19	Техника спуска с учебного склона: торможение «плугом» при спуске со склона.	1	24.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника группировка при падении на лыжах.

20	Техника подъема на склон 12-15° способом «Ёлочка».	1	27.02.15	Льжи, ориентиры.	Торможение «плугом» при спуске со склона.
21	Техника подъема на склон 12-15° способом «Лесенка».	1	02.03.15	Льжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».
22	Упражнения в ходьбе: на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед.	1	03.03.15	Малые мячи, ориентиры.	Подвижная игра «Охотники и утки!».
23	Беговые упражнения: бег с прыжком, на прямых ногах, с захлестыванием голени назад, спиной вперед.	1	06.03.15	Ориентиры	Упражнения в ходьбе.
24	Развитие выносливости в беге (до 6 минут) в среднем темпе.	1	10.03.15	Ориентиры	Бег на прямых ногах.
25	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живота.	1	13.03.15	Фитболы, гимнастические скамейки.	Ходьба по гимнастической скамейке с переступанием через предметы.
26	Техника лазания по гимнастической стенке одноименным способом.	1	16.03.15	Гимнастическая стенка, большие мячи.	Подвижная игра «Мяч в корзину!».
27	Техника лазания по гимнастической стенке разноименным способом.	1	17.03.15	Гимнастическая стенка, обручи.	Упражнения с обручами.
28	Зачет: лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1	20.03.15	Маты, гимнастическая стенка.	Подвижная игра: «Гуси-лебеди».

Календарное планирование по предмету «Физическая культура» на III четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

3 «б» класс

Всего часов: 28

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
-------	-------------	--------------	------	--------------	------------

1	Основы знаний: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке».	1	12.01.15	Плакаты	Подвижная игра «Мотылек, журавль, жаба».
2	Переход в колонне по одному с лыжами в руках к месту проведения занятий. Одевание и снятие лыж.	1	13.01.15	Лыжи	Основы знаний: «Требования к одежде лыжника».
3	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне без помощи палок.	1	16.01.15	Лыжи, ориентиры.	Одевание лыж.
4	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне при помощи палок.	1	19.01.15	Лыжи, ориентиры.	Комплекс упражнений на лыжах.
5	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1	20.01.15	Лыжи, ориентиры.	Понятие об интервале в колонне.
6	Техника «ступающего шага»: скоординированная работа рук и ног при движении по лыжне.	1	23.01.15	Лыжи, ориентиры.	Дыхательные упражнения.
7	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1	26.01.15	Лыжи, ориентиры.	Согласованная работа рук и ног.
8	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	27.01.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Все по местам!».
9	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание ногами без палок с имитацией их помощи.	1	30.01.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.
10	Техника скользящего шага: движение по лыжне при помощи палок.	1	02.02.15	Лыжи, ориентиры.	Скольжение на одной лыже с сохранением равновесия.
11	Техника поворота на месте «махом» на 180°.	1	03.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Гусеница».
12	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1	06.02.15	Лыжи, ориентиры.	Поворот на месте «махом» на 180°.

13	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1	09.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Пустое место».
14	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1	10.02.15	Лыжи, ориентиры.	Повороты на месте «переступанием» вокруг носков лыж.
15	Техника группировки при падении во время спуска.	1	13.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.
16	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1	16.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника группировки при падении во время спуска.
17	Техника торможение «плугом» при спуске с учебного склона.	1	17.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.
18	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».	1	20.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника торможение «плугом» при спуске с учебного склона.
19	Техника подъема на склон способом «Лесенка».	1	24.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».
20	Техника поворота в движении на лыжах «переступанием».	1	27.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Лесенка».
21	Техника попеременного двухшажного хода.	1	02.03.15	Лыжи, ориентиры.	Техника поворота в движении на лыжах «переступанием».
22	Общеразвивающие упражнения со скакалкой: на месте и с продвижением вперед.	1	03.03.15	Скакалки, гимнастические палки.	Комплекс упражнений с гимнастическими палками
23	Ориентация в пространстве: шаг вперед, назад, вправо, влево, в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1	06.03.15	Ориентиры	Подвижная игра "Караси и щука"
24	Висы на гимнастической стенке на прямых и согнутых руках.	1	10.03.15	Гимнастическая стенка, скакалки.	Упражнения со скакалкой.
25	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1	13.03.15	Гимнастическая скамья, стенка.	Висы на гимнастической стенке на прямых и согнутых руках.
26	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живо-	1	16.03.15	Фитболы, ориентиры.	Подвижная игра "Эстафета зверей".

	ние маховой ноги в колене и выносе вперед.				при движении на лыжах.
7	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1	26.01.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах: «Нападение акулы».
8	Техника скользящего шага: удлинение шага.	1	27.01.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах: «На одной лыже»
9	Техника группировки при падении во время спуска с учебного склона.	1	29.01.15	Лыжи, ориентиры.	Перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу.
10	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1	02.02.15	Лыжи, ориентиры.	Группировка во время падения на лыжах.
11	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1	03.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.
12	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.	1	05.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.
13	Техника торможения «Упором» при спуске со склона.	1	09.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.
14	Техника подъема на склон способом «Полуёлочка».	1	10.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника торможения «Упором» при спуске со склона.
15	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».	1	12.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Полуёлочка».
16	Техника поворота в движении «переступанием».	1	16.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».
17	Попеременный двухшажный ход: техника поочередного отталкивания ногами и палками.	1	17.02.15	Лыжи, ориентиры.	Техника поворота в движении «переступанием».
18	Попеременный двухшажный ход: вынос маховой ноги вперед и перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1	19.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Гусеница».
19	Попеременный двухшажный ход: вынос и постановка лыжных палок	1	24.02.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра на лыжах «Догонялки».

	для отталкивания.				
20	Попеременный двухшажный ход: скольжение на опорной ноге с одновременным отталкиванием палкой.	1	26.02.15	Лыжи, ориентиры.	Вынос и постановка лыжных палок для отталкивания.
21	Попеременный двухшажный ход: удлинение шага скольжения.	1	02.03.15	Лыжи, ориентиры.	Подвижная игра: "Охотники и утки на лыжах".
22	Комплекс упражнений с набивными мячами весом 2-3 кг. в парах. Развитие силы рук и плечевого пояса.	1	03.03.15	Набивные мячи, скакалки.	Упражнения со скакалками.
23	Комплекс упражнений на Фитболах в парах. Развитие силы мышц спины и живота.	1	05.03.15	Фитболы	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения по команде учителя.
24	Ходьба по гимнастическому бревну боком приставными шагами с различными положениями рук.	1	10.03.15	Ориентиры, гимнастическое бревно.	Зарядка в стихах.
25	Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений.	1	12.03.15	Ручные эспандеры.	Упражнения с ручным эспандером.
26	Развитие выносливости. Бег до 10 минут в среднем темпе.	1	16.03.15	Ориентиры	Комплекс «круговой тренировки» для развития быстроты.
27	Общеразвивающие упражнения со скакалкой: на месте и с продвижением вперед.	1	17.03.15	Скакалки	Правильное дыхание в покое и при выполнении физических упражнений.
28	Зачет: прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед.	1	19.03.15	Скакалки, ориентиры.	Подвижная игра: "Шишки, желуди, орехи".

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на IV четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

1 «а» класс

Всего часов: 23

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях».	1	31.03.15	Плакаты	Части тела человека: носок, пятка, локоть, колено и т.д.
2	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы с различными положениями рук.	1	02.04.15	Ориентиры, большие мячи.	Комплекс упражнений № 1 с большими мячами.
3	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими палками.	1	03.04.15	Гимнастические палки	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы.
4	Повороты на месте и ходьба по ориентирам по заданию учителя.	1	07.04.15	Гимнастические палки	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
5	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: основная стойка, правильный хват мяча.	1	09.04.15	Ориентиры, малые мячи, вертикальная цель.	Ходьба по ориентирам.
6	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: техника броска, координация частей тела.	1	10.04.15	Ориентиры, малые мячи, вертикальная цель.	Бег в среднем темпе до 3-4 минут.
7	Ходьба по гимнастической скамейке: обычная, в полуприсяде, в полном присяде, боком и т.п.	1	14.04.15	Гимнастическая скамья, малые мячи.	Метание малого мяча в вертикальную цель с места.
8	Освоение бега на дистанцию 30 метров в различном темпе: техника постановки стопы.	1	16.04.15	Ориентиры	Удержание равновесия на одной ноге.
9	Освоение бега на дистанцию 30 метров в различном темпе: координация работы рук и ног.	1	17.04.15	Гимнастическая скамья	Ходьба по гимнастической скамейке: обычная, в полуприсяде, в полном присяде, боком и т.п.
10	Освоение бега на дистанцию 30	1	21.04.15	Гимнастическая стенка	Упражнения на гимнастической

	метров в различном темпе: постановка дыхания в беге.				стенке.
11	Метание малого мяча на дальность: основная стойка, хват, траектория полета мяча.	1	23.04.15	Ориентиры	Повороты на месте.
12	Метание малого мяча на дальность: техника броска, координация частей тела.	1	24.04.15	Малые мячи	Ходьба в колонне по одному.
13	Лазание по наклонной гимнастической скамье стоя на коленях.	1	28.04.15	Гимнастическая скамья, маты.	Переноска гимнастического мата по двое.
14	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.	1	30.04.15	Гимнастическая скамья, малые мячи.	Метание малого мяча на дальность.
15	Прыжок в длину с места: основная стойка, техника отталкивания.	1	05.05.15	Ориентиры, рулетка.	Лазание по наклонной гимнастической скамье стоя на коленях.
16	Прыжок в длину с места: координация частей тела во время прыжка.	1	07.05.15	Ориентиры, рулетка.	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.
17	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	08.05.15	Ориентиры, рулетка.	Подвижная игра: «Пятнашки маршем».
18	Метание набивного мяча весом 0,5 кг, двумя руками из-за головы с места. Техника толчка.	1	12.05.15	Ориентиры, набивные мячи.	Прыжок в длину с места.
19	Метание набивного мяча весом 0,5 кг, двумя руками из-за головы с 1-3 шагов. Техника отталкивания.	1	14.05.15	Ориентиры, набивные мячи.	Ходьба в колонне по одному с заданным интервалом.
20	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания.	1	15.05.15	Прыжковая яма	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
21	Прыжок в длину с разбега: фазы полета, координация частей тела.	1	19.05.15	Прыжковая яма	Правильная постановка стоп в беге.
22	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1	21.05.15	Прыжковая яма	Прыжок в длину с места.
23	Зачет. Бег на дистанцию 30 метров на время. Подведение итогов четверти.	1	22.05.15	Ориентиры, секундомер.	Подвижная игра: «Ловишки».

8	Освоение бега на дистанцию до 30 метров в среднем темпе: техника правильной постановки стопы.	1	16.04.15	Ориентиры	Удержание равновесия на одной ноге.
9	Освоение бега на дистанцию до 30 метров в среднем темпе: техника работы рук.	1	17.04.15	Ориентиры, гимнастическое бревно.	Ходьба по гимнастическому бревну.
10	Восстановление дыхания после бега. Комплекс дыхательных упражнений.	1	20.04.15	Гимнастическая стенка	Упражнения на гимнастической стенке.
11	Строевые упражнения: освоение команды «На месте, шагом марш!»	1	23.04.15	Ориентиры	Повороты на месте.
12	Метание малого мяча на дальность с места: основная стойка, хват.	1	24.04.15	Малые мячи, ориентиры.	Ходьба в колонне по одному.
13	Метание малого мяча на дальность с места: техника броска.	1	27.04.15	Малые мячи, маты.	Переноска гимнастического мата по двое.
14	Освоение техники ползания «По – пластунски!».	1	30.04.15	Гимнастические маты, малые мячи.	Метание малого мяча на дальность.
15	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см.	1	07.05.15	Препятствие, маты.	Ползание «По – пластунски!».
16	Перелезание через препятствие высотой 40 – 50 см.	1	08.05.15	Препятствия, маты.	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см.
17	Прыжок в глубину с возвышающейся опоры высотой 30 – 40 см. Техника приземления на обе стопы.	1	14.05.15	Опора, маты.	Подвижная игра: «К своим флажкам!».
18	Освоение прыжков правым и левым боком приставными шагами.	1	15.05.15	Большие мячи, опора.	Прыжок в глубину.
19	Прыжок в длину с места: основная стойка, техника отталкивания.	1	18.05.15	Ориентиры, рулетка.	Ходьба в колонне по одному с заданным интервалом.
20	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1	21.05.15	Ориентиры, рулетка.	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
21	Зачет. Метание малого мяча на дальность с места. Подведение ито-	1	22.05.15	Ориентиры, малые мячи.	Подвижная игра: «Затейливый заяц!».

	настическими палками.				
8	Повороты на месте и ходьба по ориентирам по заданию учителя.	1	14.04.15	Ориентиры	Удержание равновесия на одной ноге с различными положениями рук.
9	Освоение бега на дистанцию до 30 метров в среднем темпе: техника правильной постановки стопы.	1	17.04.15	Скакалки, ориентиры.	Упражнения со скакалками.
10	Освоение бега на дистанцию до 30 метров в среднем темпе: техника работы рук.	1	20.04.15	Обручи, ориентиры.	Упражнения с обручами.
11	Восстановление дыхания после бега. Комплекс дыхательных упражнений.	1	21.04.15	Ориентиры	Ходьба в колонне по одному, с заданным интервалом.
12	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом вверх, вниз, в стороны.	1	24.04.15	Гимнастическая стенка	Ходьба в колонне по два под счет.
13	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: основная стойка, правильный хват мяча.	1	27.04.15	Малые мячи, цель, гимнастические маты.	Переноска гимнастического мата по двое.
14	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: техника броска, координация частей тела.	1	28.04.15	Малые мячи, цель.	Подвижная игра: «Кто поймал мяч?».
15	Освоение техники ползания «По – пластунски!».	1	05.05.15	Маты, гимнастическая скамья.	Лазание по наклонной гимнастической скамье с опорой на колени.
16	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см.	1	08.05.15	Препятствие, гимнастическая скамья.	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.
17	Перелезание через препятствие высотой 40 – 50 см.	1	12.05.15	Препятствие, яма с песком.	Прыжок в длину с прямого разбега
18	Коррекция мелкой моторики. Упражнения с теннисными мячами и ракеткой.	1	15.05.15	Теннисные мячи, ракетки.	Метание набивного мяча до 1 кг, двумя руками из-за головы с места.

19	Прыжок в глубину с возвышающейся опоры высотой 30 – 40 см. Техника приземления на обе стопы.	1	18.05.15	Опора, маты.	Подвижная игра: «Запрещенное движение!».
20	Упражнения в равновесии: стойка на одной опорной ноге.	1	19.05.15	Опора, маты.	Ходьба боком приставными шагами и спиной вперед.
21	Зачет. Метание малого мяча в вертикальную цель с места. Подведение итогов четверти.	1	22.05.15	Малые мячи, цель.	Подвижная игра: «Стрелки!».

Календарное планирование по предмету «физическая культура» на IV четверть 2014/15 учебного года.

Учитель физической культуры: Кожин Эдуард Николаевич

3 «б» класс

Всего часов: 21

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	Оборудование	Повторение
1	Основы знаний: «Значение правильной осанки при ходьбе».	1	30.03.15	Плакаты	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.
2	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.	1	31.03.15	Ориентиры, гимнастические палки.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
3	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1	03.04.15	Ориентиры	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы.
4	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами весом 1 – 2 кг.	1	06.04.15	Набивные мячи	Медленный бег до 2 минут.
5	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, размыкание и смыка-	1	07.04.15	Ориентиры, скакалки.	Упражнения со скакалкой.

	ние приставными шагами.				
6	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	1	10.04.15	Ориентиры	Бег в среднем темпе до 5 минут с переходом на ходьбу..
7	Бег с высокого старта на дистанцию 30 метров: техника постановки стопы в беге.	1	13.04.15	Ориентиры, большие мячи.	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.
8	Бег с высокого старта на дистанцию 30 метров: техника ускорения и финиширования.	1	14.04.15	Ориентиры, набивные мячи.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами весом 1–2 кг.
9	Бег с высокого старта на дистанцию 30 метров: координация работы рук и ног в беге.	1	17.04.15	Ориентиры	Удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами до 10 с
10	Прыжок в длину с прямого разбега: техника разбега и отталкивания.	1	20.04.15	Яма с песком, гимнастическая скамья.	Переноска гимнастической скамьи вчетвером на 10-15 метров.
11	Прыжок в длину с прямого разбега: скоординированная работа частей тела во время фазы полета.	1	21.04.15	Яма с песком, ориентиры.	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.
12	Прыжок в длину с прямого разбега: техника приземления на обе стопы.	1	24.04.15	Яма с песком, ориентиры.	Ходьба в колонне по два.
13	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	27.04.15	Ориентиры	Высокий старт.
14	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»: техника разбега и отталкивания.	1	28.04.15	Стойки и планка, маты, ориентиры.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
15	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»: координация частей тела.	1	05.05.15	Стойки и планка, маты, гимнастическая скамья.	Лазание по наклонной гимнастической скамье стоя на коленях.
16	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»: техника	1	08.05.15	Стойки и планка, гимнастическая скамья.	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.

	спортивной ходьбе как виде легкой атлетики.				ний!».
3	Спортивная ходьба: обучение технике движений ног и таза при спортивной ходьбе.	1	02.04.15	Ориентиры, гимнастические палки.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.
4	Спортивная ходьба: техника правильной постановки стопы, переката с пятки на носок.	1	06.04.15	Ориентиры	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы.
5	Спортивная ходьба: ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров.	1	07.04.15	Ориентиры, малые мячи.	Метание малого мяча в стену на дальность отскока.
6	Низкий старт: основная стойка с опорой на две руки.	1	09.04.15	Ориентиры	Подвижная игра: «Караси и щука!».
7	Низкий старт: выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».	1	13.04.15	Ориентиры	Спортивная ходьба.
8	Низкий старт: техника выхода со старта и стартовый разгон в наклонном положении.	1	14.04.15	Ориентиры	Коррекционная игра: «Вот так позы!».
9	Низкий старт: техника увеличения длины шага при выносе бедра маховой ноги вперед-вверх.	1	16.04.15	Ориентиры, набивные мячи.	Толкание набивного мяча (1 кг) с места двумя руками от груди.
10	Низкий старт: пробег дистанции 10 – 15 метров по команде учителя. Совершенствование.	1	20.04.15	Ориентиры, большие мячи.	Упражнения с большими мячами.
11	Строевые упражнения: передвижение в колонне по два с заданным интервалом между учащимися.	1	21.04.15	Ориентиры	Эстафета с прыжками в длину.
12	Пионербол: правила игры, расположение игроков на площадке.	1	23.04.15	Волейбольные мячи, сетка.	Беговые упражнения.
13	Пионербол: прием мяча снизу двумя руками.	1	27.04.15	Волейбольные мячи, сетка.	Передвижение в колонне по два с заданным интервалом.

14	Пионербол: техника верхней передачи мяча двумя руками.	1	28.04.15	Волейбольные мячи, сетка.	Низкий старт.
15	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника разбега и отталкивания.	1	30.04.15	Стойки и планка, гантели.	Комплекс упражнений для развития мышц рук с гантелями.
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника выноса маховой ноги вверх через планку.	1	05.05.15	Стойки и планка, малые мячи.	Метание малого мяча с места в вертикальную цель.
17	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника переноса толчковой ноги через планку.	1	07.05.15	Стойки и планка, гимнастическая скамья.	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.
18	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника приземления.	1	12.05.15	Стойки и планка, набивные мячи.	Метание набивного мяча с места двумя руками из-за головы.
19	Прыжки через скакалку: базовая техника прыжков.	1	14.05.15	Скакалки	Подвижная игра: «Займи свое место!».
20	Прыжки через скакалку: поочередная техника прыжков.	1	18.05.15	Скакалки	Подвижная игра: «Гонка мячей!».
21	Прыжки через скакалку: комбинационная техника прыжков.	1	19.05.15	Скакалки	Подвижная игра: «Штурм!».
22	Зачет. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подведение итогов.	1	21.05.15	Стойки и планка	Подвижная игра: «Осада в городе!».