

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Увинская средняя общеобразовательная школа №1»

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы: _____ Л. В. Морозова
Приказ № _____ от _____ 20__ г

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении

№ _____ от _____ 20__ г.

Руководитель МО _____

ПРИНЯТО

решением педсовета

протокол № _____

от _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Стяжкина Е.Н.

Адаптированная рабочая программа

по физической культуре

для 1-4 классов

Разработчики программы: Мартынова Оксана Александровна

учитель первой квалификационной категории

Орехова Ольга Сергеевна

учитель первой квалификационной категории

п. Ува

2021 год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.) Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на уровне начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влияние на развитие человека.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуры на уровне начального общего образования является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета в учебном плане

Линия учебников УМК «Школа России» и весь курс по физической культуре в целом под редакцией В.И.Лях способствуют решению потребностей современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Принципиальные позиции, положенные автором в основу программы, позволяют в процессе обучения в полном объеме реализовывать миссию школы «Обучение, воспитание и развитие всех обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей, образовательных потребностей и возможностей путем создания максимально

благоприятных условий для каждого ребенка, поиск и поддержка одаренных детей и создание условий для самореализации».

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

Универсальные учебные действия формируются в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В начальный период обучения в первом классе создаются благоприятные условия для адаптации ребенка к школе, обеспечивающие его дальнейшее благополучное развитие, обучение и воспитание. В сентябре-октябре проводится ежедневно по три урока в традиционной классно-урочной форме обучения. Остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими играми. Чтобы выполнить задачу снятия статического напряжения школьников при одновременном выполнении образовательной программы по учебному предмету на четвертых уроках используется не классно-урочная форма обучения, а иные формы обучения. В течение восьми недель последние уроки по расписанию по учебным предметам проводятся в нетрадиционной форме обучения - это урок-игра, урок-соревнование.

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч. В 1 классе — 132 ч (4 ч в неделю, 33 учебные недели). Во 2—4 классах на уроки математики отводится по 136 ч (4 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Формирование разделов рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" происходит с учетом региональных, национальных и этнокультурных особенностей. Этнокультурное направление реализуется с изменением в рабочей программе тем отдельных уроков. В рабочей программе эти темы написаны с применением жирного начертания.

Описание ценностных ориентиров учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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

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

Ценность человека - определение его как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, пониманию важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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

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

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

1 класс

Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов:

Личностные универсальные учебные действия

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

Метапредметные результаты

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Предметные результаты освоения предмета

«Физическая культура» в 1 классе.

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

2 класс

Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов:

Личностные результаты

- 1) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 2) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 3) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 4) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Метапредметные результаты

- 1) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 2) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 3) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям.

Предметные результаты освоения предмета

«Физическая культура» в 2 классе.

В результате обучения обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- *отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;*
- *организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

3 класс.

Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

- 1) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 2) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 3) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 4) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

Метапредметные результаты

- 1) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 2) определение общей цели и путей 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;
- 3) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты
освоения конкретного учебного предмета
4 класс**

Личностные результаты

Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей 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;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами

Предметные результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

В результате изучения предмета физическая культура обучающиеся на уровне начального общего образования:

– формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладеют умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– Научаться взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.

– **Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
- *выполнять передвижения на лыжах.*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

Содержание учебного курса

1 класс (99 ч)

Знания о физической культуре. (1 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для развития солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменение величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах

Способы физической деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики (48 ч)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменениями темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика. (20 ч)

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжная подготовка. (12 ч)

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры, элементы спортивных игр. (18 ч)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафета с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры типа «Точная передача», «Передал - садись».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); нижняя прямая передача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафета с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: приемы мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая передача; передача мяча через сетку; передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища; жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений, на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища и использованием веса тела и дополнительных отягощений, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках.

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий; передача набивного мяча в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивного мяча одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсяде и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжной подготовки.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу; комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух – трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Содержание учебного предмета

2 класс (102 ч)

Знания о физической культуре 1 час.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена

.Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики 24 часа.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!». «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и

двумя ногами (с помощью). Развитие летних видов спорта в республике. Известные гимнасты республики. Подвижные игры удмуртского народа.

Легкая атлетика 32 часа

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Олимпийские чемпионы Удмуртии. Подвижные игры удмуртского народа.

Лыжные гонки 17 часов

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. **Повороты** переступанием на месте.

Спуски в основной стойке. **Подъемы** ступающим и скользящим шагом. **Торможение** падением. Развитие зимних видов спорта в республике. Знаменитые биатлонисты Удмуртии. Знаменитые лыжники Удмуртии.

Подвижные игры, элементы спортивных игр 28 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Раки», «Тройка», «Неудобный бросок», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Подвижные игры удмуртского народа с мячом.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание учебного предмета

3 класс (102 ч)

Легкая атлетика (24 часа)

Инструктаж по ТБ. История развития физической культуры и спорта.

Контрольные упражнения. Специальные беговые упражнения. **Спортсмены Удмуртии.**

Высокий старт с последующим ускорением. **Подвижные игры удмуртского народа.**

Стартовая диагностика. Анализ стартовой диагностики. Прыжки в длину с разбега.

Подвижные игры удмуртского народа. Метание мяча с места. **Подвижные игры удмуртского народа с мячом.** Метание мяча с места. **Известные легкоатлеты Удмуртии.**

Бег с преодолением препятствий. Соревнования по бегу на 60 метров. Бег по слабопересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты. Перемещение приставными шагами. Перекатывание мяча.

Подвижные игры удмуртского народа с мячом. Развитие двигательных способностей. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Развитие двигательных способностей. Ведение мяча в движении по прямой бегом. Ведение мяча с изменением направления движения. Развитие двигательных способностей. Броски мяча в цель. Броски мяча в цель. **Подвижные игры удмуртского народа с мячом.** Подвижные игры и эстафеты.

Гимнастика (24 часа)

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. **Известные гимнасты республики.** Развитие двигательных способностей. Акробатические упражнения. **Развитие летних видов спорта в республике.** Акробатические упражнения. Развитие двигательных способностей. **Подвижные игры удмуртского народа.**

Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии. Развитие двигательных способностей. Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Упражнения в висе и упоре. Развитие двигательных способностей. Опорные прыжки на горку гимнастических матов. Опорные прыжки на горку гимнастических матов. Развитие двигательных способностей. Полоса препятствий. Полоса препятствий. **Подвижные игры**

удмуртского народа. Развитие двигательных способностей. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Развитие двигательных способностей. Развитие двигательных способностей. Подвижные игры и эстафеты. **Подвижные игры удмуртского народа.** Подвижные игры и эстафеты

Лыжная подготовка. (24 часа)

Инструктаж по ТБ. Зарождение олимпийских игр. **Олимпийские чемпионы Удмуртии.** Ступающий и скользящий шаг. Развитие двигательных способностей. **Известные лыжники Удмуртии.** Повороты на месте. Повороты в движении. Развитие двигательных способностей. **Биатлонисты Удмуртии.** Попеременный душажный ход. Попеременный душажный ход. Развитие двигательных способностей. Преодоление спусков и подъемов. Преодоление спусков и подъемов. Развитие двигательных способностей. Спуски в «воротца». Торможение «плугом». Развитие двигательных способностей. Равномерное передвижение по дистанции.

Передвижение по дистанции с ускорениями. **Развитие зимних видов спорта в республике.** Развитие двигательных способностей. **Развитие конькобежного спорта в Удмуртии.**

Игры и эстафеты на лыжах. Игры и эстафеты на лыжах. Развитие двигательных способностей. **Развитие лыжного спорта в Удмуртии.**

Игры на улице. Развитие двигательных способностей. Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Подвижные игры на основе волейбола. (9 часов)

Подвижные игры. Перемещение в стойке приставными шагами. Подвижные игры и эстафеты. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте.

Подвижные игры. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры и эстафеты. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Подвижные игры и эстафеты. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола. Подвижные игры и эстафеты. Игра в пионербол. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Развитие двигательных способностей. Игра в пионербол

Подвижные игры на основе футбола. (6 часов)

Подвижные игры. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижные игры и эстафеты.

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Развитие двигательных способностей. Передача и прием мяча ногами в паре на месте и в продвижении.

Подвижные игры и эстафеты.

Передача и прием мяча ногами в паре на месте и в продвижении.

Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини – футбол».

Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини – футбол».

Легкая атлетика (15 часов)

Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Развитие двигательных способностей.

Метание в вертикальную цель.

Метание в вертикальную цель. Развитие двигательных способностей. **Подвижные игры удмуртского народа.** Старты из различных исходных положений. Соревнования по бегу на 60 метров. Развитие двигательных способностей. Кросс по слабопересеченной местности. Итоговая контрольная работа. Анализ итоговой контрольной работы. Развитие двигательных способностей. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

Подвижные игры удмуртского народа с мячом. Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты

Содержание учебного курса 4 класс (102 часа)

Легкоатлетические упражнения (6ч)

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.

Бег на 30 м.

Челночный бег. **Подвижные игры удмуртского народа.**

Техника безопасности. Челночный бег 3x10 м.

Бег на 60 м с высокого старта.

Метания мешочка на дальность.

Подвижные и спортивные игры (3ч)

История появления мяча и футбола. Спортивная игра «Футбол».

Стартовая диагностика.

Анализ стартовой диагностики.

Спортивная игра «Футбол».

Легкоатлетические упражнения (9ч)

Техника безопасности. Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега.. **Олимпийские чемпионы по лёгкой атлетике из Удмуртии.**

Прыжок в длину с разбега..

Техника безопасности. Метания малого мяча на дальность.

Наклон вперед из положения стоя.

Подъем туловища лежа за 30 с.

Техника безопасности. Прыжок в длину с места.

Подтягивание и отжимание.

Вис на время.

Подвижные и спортивные игры (8ч)

Техника безопасности во время занятий играми. Броски и ловля мяча в парах.

Броски мяча в парах на точность.

Броски и ловля мяча в парах. **Игры удмуртского народа с мячом.**

Техника безопасности во время игры. Подвижная игра «Осада города».

Броски и ловля мяча

Упражнения с мячом.

Ведение мяча.

Подвижные игры. **Знакомство с подвижными играми удмуртского народа.**

Гимнастика с элементами акробатики (20ч)

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Кувырок вперед.

Кувырок вперед .

Гимнастика и ее значение в жизни человека. Гимнастические упражнения.

Техника безопасности во время кувырка. Кувырок назад.

Круговая тренировка.

Стойка на голове и на руках.

Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

Выдающиеся гимнасты из Удмуртии. Гимнастические упражнения.

Техника безопасности. Гимнастические упражнения.

Висы.

Лазание по гимнастической стенке и висы.

Круговая тренировка.

Техника безопасности. Прыжки в скакалку.

Прыжки в скакалку в тройках.

Лазание по канату в два приема.

Круговая тренировка.

Техника безопасности. Упражнения на гимнастическом бревне.

Упражнения на гимнастическом бревне.

Круговая тренировка.

Вращение обруча. Круговая тренировка.

Лыжная подготовка (22ч)

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. **Выдающиеся лыжники из Удмуртии.**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

Техника безопасности на лыжах. Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.. **Олимпийские чемпионы по биатлону из Удмуртии.**

Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.

Попеременный одношажный ход на лыжах.

Одновременный одношажный ход на лыжах. **Олимпийский чемпион из Удмуртии- Иван Черезов.**

Техника безопасности на лыжах. Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.

Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.

Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.

Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». **Олимпийская чемпионка из Удмуртии -Галина Кулакова.**

Техника безопасности на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты».

Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».

Повороты переступанием в движении

Повороты переступанием в движении.

Техника безопасности на лыжах. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.

Спуски с пологих склонов .

Попеременный двушажный ход.

Прохождение дистанции 2 км на лыжах.

Прохождение дистанции 2 км на лыжах на время.

Гимнастика с элементами акробатики (8ч)

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Полоса препятствий.

Усложненная полоса препятствий.

Прыжок в высоту с разбега.

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Знакомство с опорным прыжком.

Опорный прыжок.

Опорный прыжок.

Подвижные и спортивные игры (10ч)

Техника безопасности во время занятий играми. Броски мяча через волейбольную сетку.

Подвижная игра «Пионербол».

Упражнения с мячом. **Игры удмуртского народа с мячом.**

Волейбольные упражнения.

Волейбольные упражнения.

Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».

Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».

Броски и ловля мяча в парах у стены.

Броски набивного мяча правой и левой рукой.

Броски набивного мяча правой и левой рукой.

Легкоатлетические упражнения (5ч) Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Вис на время.

Наклон вперед из положения стоя.

Прыжок в длину с места..

Подтягивание и отжимание.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 и с высокого старта	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времен					

Уровень физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

**Уровень физической подготовленности
3 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

**Уровень физической подготовленности
4 класс**

Нормативы	Мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м	6.0	6.8	7.3	6.2	7.0	7.8
Бег 60 м	11.0	11.8	12.6	11.4	12.0	12.8
Бег 1000 м	5.30	6.10	7.00	5.40	6.20	7.00
Чел.бег 3x10	8.6	9.2	9.8	9.1	9.4	10.2
Прыж. в дл.с места	160	140	110	145	120	110
Метание мяча, м.	27	20	15	17	10	6
Подтягивание	6	3	1	15	8	6
Подн. Ног	5	3	1			
Пресс (30с)				24	15	6
Гибкость	5	4	1	11	5	2
Л/П 1 км.	7.30	8.30	10.00	8.00	10.00	11.00

**Тематическое планирование,
в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

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

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

1 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Знание о физической культуре	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	1
2	Лёгкая атлетика	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	13
3	Гимнастика с элементами акробатики	Легкоатлетический кросс	33
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	12
5	Подвижные игры, элементы спортивных игр	Смотр строя и песни	12
6	Гимнастика с элементами акробатики	Эстафета, посвященная Дню Победы	15
7	Лёгкая атлетика	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	7
8	Подвижные игры, элементы спортивных игр	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул»	6

2 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Знание о физической культуре	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	1
2	Легкая атлетика	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	17
3	Подвижные игры и элементы спортивных игр Подвижные игры на основе баскетбола	Легкоатлетический кросс	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	24
5	Лыжная подготовка	Смотр строя и песни	17
6	Подвижные игры с элементами спортивных игр Подвижные игры на основе волейбола	Эстафета, посвященная Дню Победы	9
7	Легкая атлетика	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	15
8	Подвижные игры с элементами спортивных игр Подвижные игры на основе футбола	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул».	10

3 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Знание о физической культуре	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	1
2	Легкая атлетика	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	24
3	Гимнастика	Легкоатлетический кросс	24
4	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	24
5	Подвижные игры и элементы спортивных игр Подвижные игры на основе волейбола	Эстафета, посвященная Дню Победы Смотр строя и песни	9
6	Легкая атлетика	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	15

4 класс

№ п/п	Раздел программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Знание о физической культуре	Уроки безопасности. Влияние физических упражнений на осанку.	1
2	Легкоатлетические упражнения	Приемы закаливания	6
3	Подвижные и спортивные игры	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина.	3
4	Легкоатлетические упражнения	Легкоатлетический кросс	9
5	Подвижные и спортивные игры	Уроки безопасности	8

6	Гимнастика с элементами акробатики	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	20
7	Лыжная подготовка	Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России	22
8	Гимнастика с элементами акробатики	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.	8
9	Подвижные и спортивные игры	Смотр строя и песни	10
10	Легкоатлетические упражнения	Эстафета, посвященная Дню Победы	5
11	Подвижные и спортивные игры	Уроки безопасности	2
12	Легкоатлетические упражнения	Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ	4
13	Подвижные и спортивные игры	Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул»	5

Тематическое планирование по физической культуре в 1 классе (3 ч в неделю, 99 ч)

Раздел программы, количество часов	№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Основные виды деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность
			план	факт		
Знание о физической культуре. (1 ч)	1	Понятие «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, площадке. Построение в шеренгу, колонну.			-соблюдать правила безопасного поведения на уроке, -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Соблюдать правила безопасного поведения на уроке. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
Легкая атлетика (13 ч)	2	Понятие «низкий старт». Подвижные игры удмуртского народа.			-выполнять команды на построение, повороты на месте, комплекс утренней гимнастики.	Выполнять команды на построение и перестроение; повороты на месте; комплекс утренней гимнастики.
	3	Строевые упражнения. Бег 30 м.			-выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.	Выполнять организующие строевые команды и приемы; беговую разминку; бег с высокого старта.
	4	Челночный бег 3x10м.			-определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать технику челночного бега.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать технику челночного бега.
	5	Прыжки вверх и в длину с места. Понятие «расчет по порядку».			-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	6	Значение физической культуры в жизни человека. Строевые упражнения.			-характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья, -выполнять упражнения по образцу	Характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.

				учителя и показ лучших учеников.	
7	Метание мяча на дальность.			-пересказывать тексты по истории физической культуры, -технически правильно выполнять метание предмета, организующие строевые команды и приёмы.	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Технически правильно выполнять метание предмета; организующие строевые команды и приемы.
8	Метание мяча на дальность.			-добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.	Добиваться конечного результата; организовывать и проводить эстафету; соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.
9	Прыжок в длину с места. Подвижные игры удмуртского народа.			-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
10	Значение режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Прыжок в длину с места.			-организовать и проводить подвижные игры, выполнять упражнения по образцу учителя и показ лучших учеников.	Организовывать и проводить подвижные игры; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.
11	Понятие «физические качества человека». Игровые упражнения.			-различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Организовать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Организовывать и проводить подвижные игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками.
12	Чувство ритма при выполнении бега. Наиболее эффективный темп			-подбирать ритм и темп своего бега, организовать и проводить подвижную игру.	Подбирать ритм и темп своего бега; организовывать и проводить подвижную игру.

		бега.				
	13	Различные виды игр. Русская народная игра «Горелки».			- организовать и проводить народные подвижные игры, взаимодействовать с игроками, запоминать временные отрезки.	Организовывать и проводить народные подвижные игры; взаимодействовать с игроками; запоминать временные отрезки.
	14	Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Метание малого мяча в цель.			-выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча в цель, взаимодействовать с игроками.	Выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча в цель; взаимодействовать с игроками.
Гимнастика с элементами акробатики (33 ч)	15	Правила поведения в спортивном зале. Перестроение в две шеренги. Подъем туловища.			-характеризовать показатели физической подготовки, -выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.	Характеризовать показатели физической подготовки. Выполнять подъем туловища; выполнять организующие строевые команды и приемы.
	16	Лазанье по гимнастической стенке.			-выполнять упражнения для развития силы, организовать и проводить подвижные игры в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Выполнять упражнения для развития силы; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	17	Перекаты. Разновидности перекатов.			-выполнять акробатические упражнения, организовать и проводить подвижные игры в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Выполнять акробатические упражнения; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	18	Технике выполнения кувырка вперед.			-описывать технику разучиваемых акробатических упражнений, выполнять акробатические упражнения, контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Выполнять акробатические упражнения; контролировать физическое состояние при выполнении упражнений круговой тренировки.
	19	Техника выполнения упражнения «стойка			-характеризовать показатели физической подготовки, выполнять акробатические	Характеризовать показатели физической

		на лопатках».			упражнения, добиваться достижения конечного результата.	подготовки. Выполнять акробатические упражнения; добиваться достижения конечного результата.
20		Техника выполнения упражнения «мост».			-осваивать технику акробатических, выполнять акробатические упражнения, строиться в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки.	Осваивать технику акробатических упражнений. Выполнять акробатические упражнения; строиться в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки.
21		Наклон вперед из положения стоя. Ходьба на носках по линии, по гимнастической скамейке.			-выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
22		Лазанье по наклонной лестнице, скамейке.			-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
23		Подтягивания из виса лежа. Подвижные игры удмуртского народа.			-проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
24		Упражнения в равновесии «цапля», «ласточка».			-выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.	Выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.
25		Техника выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке.			-проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности, -соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении

					гимнастических упражнений.
26	Кувырок вперед поточным методом.			-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
27	Наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Перекат назад в группировке.			-проявлять качества силы, координация и выносливости при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.
28	Упражнения с гимнастическими палками.			-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении гимнастических упражнений.
29	Значение закаливания для укрепления здоровья. Способы закаливания. Упражнения в паре.			-оценивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.
30	Упражнения в равновесии.			-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
31	Обучение прыжкам со скакалкой.			-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений, -проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений, -соблюдать правила техники безопасности	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.

				при выполнении прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
32	Эстафеты с обручем и скакалкой. Кувырок вперед.			-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений, -выявлять характерные ошибки в технике выполнения кувырка вперед.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения кувырка вперед.
33	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.			-описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.
34	Полоса препятствий. Упражнения «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».			-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений, выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
35	Размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге. Перемещение по гимнастическим стенкам. Кувырок вперед.			-проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности, -соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
36	Упражнения с гимнастическими палками.			-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств, -соблюдать правила техники безопасности	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при

				при выполнении акробатических упражнений.	выполнении акробатических упражнений.
37	Вращение обруча. Круговая тренировка.			-вращать обруч разными способами, распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки.	Вращать обруч разными способами; распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки.
38	Упражнение «шпагат». Лазанье по гимнастической стенке.			-выполнять шпагат, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.	Выполнять шпагат; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.
39	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами.			-осваивать технику физических упражнений прикладной направленности, соблюдать правила безопасности.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; соблюдать правила безопасности.
40	Упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге.			-подбирать физические упражнения различной целевой направленности, организовать и проводить подвижные игры.	Подбирать физические упражнения различной целевой направленности; организовывать и проводить подвижные игры.
41	Упражнения на гимнастических скамейках. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.			-регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий, -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.	Регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.
42	Полоса препятствий. Акробатические упражнения.			-контролировать качество выполнения упражнений, -выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря.	Контролировать качество выполнения упражнений; выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря.
43	Обучение новым парным упражнениям.			-выполнять акробатические упражнения с помощью партнёра, -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.	Выполнять акробатические упражнения с помощью партнера; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.
44	Усложненная полоса препятствий.			-контролировать качества выполнения упражнений.	Контролировать качество выполнения упражнений.

		Акробатические упражнения на гимнастической скамейке.				
	45	Прыжки на одной и двух ногах разными способами.			-осваивать технику прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжковых упражнений.
	46, 47	Веселые старты.			-организовать и проводить разминку, соблюдать правила взаимодействия с игроками, -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.	Организовывать и проводить разминку; соблюдать правила взаимодействия с игроками; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий.
Лыжная подготовка. (12 ч)	48	Правила безопасности в лыжной подготовке. Правила подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.			-организованно выходить с лыжами из помещения, надевать лыжи, -выполнять движения на лыжах по кругу, протаптывая лыжню.	Организованно выходить с лыжами из помещения; надевать лыжи; выполнять движения на лыжах по кругу, протаптывая лыжню.
	49	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Развитие зимних видов спорта в республике.			-двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию, -осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	Двигаться на лыжах в колонне, соблюдая дистанцию. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.
	50	Повороты на месте переступанием на лыжах без палок. Знаменитые лыжники Удмуртии.			-объяснять технику выполнения поворотов, соблюдать правила безопасного поведения на лыжах.	Объяснять технику выполнения поворотов. Соблюдать правила безопасного поведения на лыжах.
	51	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Знаменитые			-двигаться скользящим шагом, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры.	Двигаться скользящим шагом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры.

		биатлонисты Удмуртии.				
52	Спуск в основной стойке.				-двигаться на лыжах в полуприседе, спускаться с небольшого возвышения на лыжах в соответствии с правилами безопасности.	Двигаться на лыжах в полуприседе; спускаться с небольшого возвышения на лыжах в соответствии с правилами безопасности.
53	Подъемы ступающим и скользящим шагом.				-осваивать технику спусков и подъёмов, -проявлять координацию при выполнении спусков и подъёмов, преодолевать препятствия, встречающиеся на дистанции.	Осваивать технику спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении спусков и подъёмов; преодолевать препятствия, встречающиеся на дистанции.
54	Торможение падением. Развитие лыжного спорта в Удмуртии.				-выполнять торможение падением на лыжах, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроках физкультуры.	Выполнять торможение падением на лыжах; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры.
55	Ступающий шаг на лыжах с палками.				-поднимать носки лыж принимать пятки, совершая продвижение вперёд, координировать движение рук и ног.	Поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед; координировать движения рук и ног.
56	Скользящий шаг на лыжах с палками.				-выполнять скольжение на одной лыже, выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочерёдным выносом рук.	Выполнять скольжение на одной лыже; выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочередным выносом рук.
57	Подъем на лыжах с помощью палок.				-проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.
58	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой». Развитие конькобежного спорта в Удмуртии.				-передвигаться на лыжах, преодолевая препятствия, соблюдая правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры.	Передвигаться на лыжах, преодолевая препятствия; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроке физкультуры.
59	Прохождение на лыжах дистанции 500м в медленном				-называть лыжный инвентарь, проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными	Называть лыжный инвентарь;

		темпе.			способами передвижения.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
Подвижные игры, элементы спортивных игр. (12 ч)	60	Правила поведения в спортивном зале. Броски и ловля малого мяча.			-описывать технику метания малого мяча, -соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Описывать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
	61	Броски и ловля мяча в паре.			-проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	62	Броски мяча одной рукой.			-осваивать технику метания мяча одной рукой, контролировать силу и высоту броска	Осваивать технику метания мяча одной рукой; контролировать силу и высоту броска.
	63	Упражнения с мячом у стены.			-проявлять качества силы, быстроту и координации при упражнениях с мячом.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при упражнениях с мячом.
	64	Ведение мяча на месте и в продвижении.			-выполнять ведение мяча на месте и в продвижении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Выполнять ведение мяча на месте и в продвижении; соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	65	Броски мяча в кольцо способом «снизу».			-выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу». -контролировать силу и высоту броска	Выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу»; контролировать силу и высоту броска.
	66	Броски мяча в кольцо способом «сверху».			-выполнять бросок мяча в кольцо, соблюдать правила взаимодействия с игроками	Выполнять бросок мяча в кольцо; соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	67	Баскетбольные упражнения с мячом в парах.			-выполнять бросок мяча в кольцо разными способами, взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом.	Выполнять бросок мяча в кольцо разными способами; взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом.
	68	Броски и ловля мяча через сетку.			-выполнять броски мяча через сетку и ловить высоколетающий мяч.	Выполнять броски мяча через сетку и ловить высоколетающий мяч.

	69	Броски набивного мяча из-за головы.			-выполнять броски набивного мяча из-за головы, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Выполнять броски набивного мяча из-за головы; соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	70	Броски набивного мяча из-за головы.			-соблюдать правила техники безопасности при метании набивного мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании набивного мяча.
	71	Броски малого мяча в горизонтальную цель.			-использовать технику метания мяча, соблюдать правила безопасного поведения.	Использовать технику метания мяча; соблюдать правила безопасного поведения.
Гимнастика с элементами акробатики. (15 ч)	72, 73	Перекаты в группировке. Кувырок назад.			-осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроках физкультуры.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроках физкультуры.
	74	Стойка на голове. Акробатические упражнения.			-выполнять упражнения по образцу учителя и показ лучших учеников, объяснять технику выполнения стойки на голове.	Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; объяснять технику выполнения стойки на голове.
	75	Упражнения с гимнастическими палками.			-проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.
	76	Стойка на руках у стены.			-выполнять стойку на руках у стены.	Выполнять стойку на руках у стены.
	77	Комбинации из акробатических элементов.			-выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, соблюдая правила безопасного поведения.	Выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, соблюдая правила безопасного поведения.
	78	Упоры на руках.			-выполнять упражнения для развития координации.	Выполнять упражнения для развития координации.
	79, 80	Акробатические упражнения.			-осваивать технику акробатических упражнений, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроках физкультуры.	Осваивать технику акробатических упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на уроках физкультуры.
	81	Подтягивание на низкой перекладине			-выполнять прямой хват при подтягивании, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Выполнять прямой хват при подтягивании; соблюдать правила взаимодействия с игроками.

		из вися лежа.				
	82,8 3	Наклон вперед из положения стоя.			-выполнять упражнения для развития гибкости различными способами.	Выполнять упражнения для развития гибкости различными способами.
	84,8 5	Поднимание туловища из положения лежа на спине.			-выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств, организовать и проводить подвижные игры.	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств; организовывать и проводить подвижные игры.
	86	Игровые действия в эстафете с акробатическими упражнениями.			-соблюдать правила поведения при выполнении упражнений акробатики.	Соблюдать правила поведения при выполнении упражнений акробатики.
Легкая атлетика. (7 ч).	87	Техника низкого старта. Стартовое ускорение.			-выполнять упражнения для развития скоростных качеств, использовать технику низкого старта при выполнении бега.	Выполнять упражнения для развития скоростных качеств; использовать технику низкого старта при выполнении бега.
	88	Прыжок в длину с разбега.			-выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдать правила безопасности.	Выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности.
	89	Прыжок в длину с места. Прыжки через низкие барьеры.			-выполнять прыжок через низкие барьеры.	Выполнять прыжки через низкие барьеры во время бега.
	90	Бег на 30 м с низкого старта. Полоса препятствий.			-выполнять бег, преодолевая различные препятствия.	Выполнять бег, преодолевая различные препятствия.
	91	Метание теннисного мяча в цель и на дальность.			-выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановки руки)	Выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки).
	92	Итоговая контрольная работа.			-использовать технику метания мешочка при выполнении упражнений.	Использовать технику метания мешочка при выполнении упражнений.
	93	Анализ итоговой контрольной работы. Челночный бег 3x10м.			-распределять свои силы, во время челночного бега, оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	Распределять свои силы во время челночного бега; оценивать величину нагрузки по частоте пульса.

Подвижные игры, элементы спортивных игр. (6 ч)	94	Броски и ловля мяча.			-использовать технику мяча во время игры, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.
	95	Ведение мяча между предметами. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол».			-проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр; соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	96	Эстафета с ведением мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол».			-развитие зрительного восприятия и узнавания.	Распределять свои силы во время бега с ускорением; оценить величину нагрузки на частоту пульса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой
	97, 98	Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол».			-распределять свои мысли во время бега с ускорением, оценить величину нагрузки на частоту пульса, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игры.	Распределять свои силы во время бега с ускорением; оценить величину нагрузки на частоту пульса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой
	99	Веселые старты.			-выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами. -распределять свои силы во время бега с ускорением, оценит величину нагрузки на частоту пульса, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	Выполнять упражнения для развития силы, выносливости и ловкости различными способами.

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс (3 ч в неделю, всего 102 ч)

Раздел программы, количество часов	№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Основные виды деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность
Знание о физической культуре. (1ч.)	1.	Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, на спортивной площадке, на занятиях лёгкой атлетикой. Построение в шеренгу, колонну.			<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Соблюдать правила безопасного поведения на уроке.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p>	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке, -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
Легкая атлетика (17ч.)	2.	Строевые упражнения. Высокий старт.			Выполнять команды на построение и перестроение; технически правильно принимать положение высокого старта.	
	3.	Обучению бегу с высокого старта на дистанцию 30 м.			Выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять бег с высокого старта.	
	4.	Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Олимпийские чемпионы Удмуртии.			<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.</p> <p>Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция».</p>	
	5.	Челночный бег.			<p>Осваивать технику бега различными способами;</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.</p>	

6.	Бег с ускорением. Подвижные игры удмуртского народа. Стартовая диагностика (тест).			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
7.	Бег 30 метров с высокого старта. Анализ стартовой диагностики (теста).				-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
8.	Бег с ускорением <i>60 м.</i>				
9.	Бег 1000 м.				
10.	Прыжки в длину с места.			Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Осваивать технику прыжковых упражнений.	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке, -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
11, 12.	Прыжок в длину с разбега.			Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	
13, 14.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.			Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Осваивать технику бросков и метаний. Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний. Проявлять качества силы, быстроты,	

					выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.	
	15, 16.	Метание малого мяча в вертикальную цель.			Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Описывать технику бросков и метаний.	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	17, 18.	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Метание набивного мяча.			Осваивать технику бросков и метаний Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Подвижные игры на основе баскетбола (9 ч)	19, 20.	Ведение мяча на месте. Подвижные игры удмуртского народа с мячом.			Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
	21, 22.	Ловля и передача мяча в движении.			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	23, 24.	Броски в цель.			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время	
	25,	Броски в кольцо. Ловля и передача,				

	26.	ведение мяча. Мини-баскетбол.			учебной и игровой деятельности.	упражнений.
	27.	Ловля и передача, ведение мяча. Броски в цель. Мини-баскетбол.				-использовать технику мяча во время игры, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.
Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)	28.	Размыкание и смыкание приставными шагами.			Соблюдать правила безопасного поведения на уроке. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	29.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.			Уметь: выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Уметь: выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
	30.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.				
	31.	Группировка. Перекаты в группировке.			Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	32.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	-характеризовать показатели физической подготовки, -выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.

				Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	
33.	Упоры, седы, упражнения в группировке.			Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	-характеризовать показатели физической подготовки, -выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.
34.	Стойка на лопатках.				-характеризовать показатели физической подготовки, -выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.
35.	Стойка на лопатках, согнув ноги.			Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	-характеризовать показатели физической подготовки, -выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.
36.	Кувырок вперед. Развитие летних видов спорта в республике.			Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
37.	Кувырок в сторону.			Уметь: выполнять строевые команды и	

				<p>акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>	
38.	<p>Акробатическая комбинация.</p> <p>Известные гимнасты республики.</p>			<p>Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p>	
39.	<p>Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя.</p>			<p>Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.</p>	<p>-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
40.	<p>Лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке.</p>			<p>Перемещаться по горизонтальной и наклонной поверхности различными способами; соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями.</p>	
41.	<p>Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.</p>			<p>Учиться распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке.</p>	
42.	<p>Поднимание согнутых и прямых ног в висе.</p>			<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических</p>	

				упражнений и комбинаций	
43.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Сдача норматива.			Выполнять серию акробатических упражнений; соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями.	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
44.	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Подвижные игры удмуртского народа.			Выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре.	
45.	Вис углом на перекладине и гимнастической стенке.			Выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья.	
46.	Наклоны вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнения «мост», «полушпагат».			Самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	
47.	Наклон вперед из положения стоя. Сдача норматива.			Выполнять упражнения для развития ловкости и координации.	
48.	Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты с гимнастическими палками.			Правильно оценивать дистанцию и интервал в строю; ориентироваться в пространстве.	
49.	Гимнастическая полоса препятствий.			Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений	

					прикладной направленности	упражнений.
	50.	Совершенствование прыжков со скакалкой.			Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой.	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	51.	Эстафета с обручем, скакалкой.			Технически правильно выполнять упражнения с обручем и с скакалкой. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	
Лыжная подготовка. (17 ч)	52.	Правила безопасности в лыжной подготовке. Правила подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.			Уметь:выполнять команды: «лыжи снять», «очистить лыжи от снега», «лыжи скрепить», «в шеренгу становись».	
	53, 54.	Освоение навыков ходьбы на лыжах ступающим шагом.			Уметь:строиться в шеренгу с лыжами в руках, на лыжах, переносить лыжи, ходить ступающим шагом.	
	55.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.			Уметь:передвигаться по дистанции друг за другом.	
	56, 57, 58.	Совершенствование умений передвижения скользящим шагом.			Уметь: выполнять технику передвижения на лыжах по дистанции скользящим шагом. Уметь:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах.	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке. -организованно выходить с лыжами из помещения, надевать лыжи, -выполнять движения на лыжах по кругу, протаптывая лыжню. -осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых

					упражнений, -поднимать носки лыж принимать пятки, совершая продвижение вперёд, координировать движение рук и ног.
59, 60.	Подъем в гору разными способами. Развитие зимних видов спорта в республике.			Выполнять на лыжах подъем в гору всеми изученными способами.	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
61.	Спуск с горы в основной стойке и торможение палками. Знаменитые биатлонисты Удмуртии.			Уметь:выполнять технику основной стойки при спуске с горы на лыжах.	
62, 63.	Спуск с горы на лыжах в основной стойке и подъем на небольшое возвышение.			Технически правильно выполнять спуск и подъем на лыжах.	
64, 65.	Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками.			Технически правильно выполнять лыжные ходы. Держать интервал при передвижении на лыжах.	
66, 67.	Поворот на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах.			Выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами.	
68.	Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1000м. Знаменитые			Передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками.	

		лыжники Удмуртии.				
Подвижные игры и элементы спортивных игр. Подвижные игры на основе волейбола. (9 ч)	69.	Ловля и передача мяча в парах.			Выполнять броски и ловля волейбольного мяча двумя руками над головой.	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	70, 71.	Броски и ловля мяча через сетку.			Технически правильно выполнять броски мяча через сетку.	
	72.	Броски и ловля мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу.			Выполнять броски и ловля мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу.	
	73, 74.	Подача двумя руками из-за головы.			Выполнять подачу мяча через сетку, перемещаться по площадке по команде «переход».	
	75.	Подача мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол.			Выполнять броски мяча через сетку различными способами, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов. -выполнять скольжение на одной лыже, выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочерёдным выносом рук. -поднимать носки лыж принимать пятки, совершая продвижение вперёд, координировать движение рук и ног.
	76.	Ловля высоко летящего мяча. Игра в пионербол.			Ловить высоко летящий мяч; Оценивать и контролировать игровую ситуацию.	
	77.	Совершенствование подачи, передачи и ловли мяча через сетку. Мини-волейбол.			Организовывать и проводить подвижные игры с мячом; соблюдать правила взаимодействия с игроками.	
Легкая	78.	Челночный бег.			Уметь: владеть мячом (держат, пе-	

атлетика (15 ч)	79.	Бег 30 м с высокого старта. Сдача норматива.			<p>редавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p>	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	80.	Бег 30 м с низкого старта.				
	81, 82.	Равномерный бег.				
	83.	Кросс 1 км без учета времени.			<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	
	84.	Прыжок в длину с места.			<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при</p>	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

				<p>выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p>	
85.	Прыжок в длину с места. Сдача норматива.			<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>- добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.</p>
86, 87.	Прыжок в длину с разбега.			<p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p>	
88, 89.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.			<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.</p> <p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель.</p> <p>Описывать технику бросков и метаний.</p> <p>Осваивать технику бросков и метаний.</p> <p>Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости координации при выполнении бросков и метаний.</p>	<p>- добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.</p>
90, 91.	Метание малого мяча на дальность с места.			<p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>-характеризовать показатели физической подготовки,</p> <p>-выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.</p>
92.	Эстафеты с бегом, прыжками и метанием.			<p>Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p>	
					<p>-характеризовать показатели физической подготовки,</p> <p>-выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.</p>

Подвижные игры и элементы спортивных игр. Подвижные игры на основе футбола. (10 ч)	93, 94.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.			Технически правильно выполнять ведение мяча ногами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	- добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды. -выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.
	95, 96.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу.			Технически правильно выполнять ведение мяча ногами по дуге различными способами; самостоятельно распределять роли игроков в команде.	- добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды. -выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.
	97.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек.			Организовывать и проводить игру с элементами футбола.	- добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды. -выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.
	98.	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы.			Играть в футбол в штрафной площадке по правилам безопасного поведения.	осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений,
	99.	Передача и прием мяча ногами в паре на месте и в продвижении.			Технически правильно выполнять элементы игры в футбол.	осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений,
	100, 101.	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини – футбол.			Технически правильно выполнять бросок малого мяча в горизонтальную цель.	-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений, -выполнять броски мяча через сетку и ловить высоколетящий мяч. -выполнять броски мяча через сетку и ловить высоколетящий мяч.
	102.	Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол». Подведение				-характеризовать показатели физической подготовки, -выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.

		итогов учебного года.				-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений,
--	--	-----------------------	--	--	--	---

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс (3 ч в неделю, всего 102 ч)

Раздел программы, количество часов	№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Основные виды деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность
			План	Факт		
1.Лёгкая атлетика (24ч)	1.	Инструктаж по ТБ. История развития физической культуры и спорта.			Учащиеся научатся: технике высокого старта; технике метания мяча на дальность; пробегать дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 х 10 м на время; прыгать в длину с места и с разбега; метать мяч на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; метать мяч на точность; проходить полосу препятствий.	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке, -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
	2.	Контрольные упражнения.				-выполнять команды на построение, повороты на месте, комплекс утренней гимнастики.
	3.	Специальные беговые упражнения. Спортсмены Удмуртии.				выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.
	4.	Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры удмуртского народа.				-определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Осваивать технику челночного бега.
	5.	Стартовая диагностика.				выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.
	6.	Анализ стартовой диагностики. Прыжки в длину с разбега.				-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых

		Подвижные игры удмуртского народа.				упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	
7.		Метание мяча с места. Подвижные игры удмуртского народа с мячом.					
8.		Метание мяча с места. Известные легкоатлеты Удмуртии.					
9.		Бег с преодолением препятствий.				добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.	
10.		Соревнования по бегу на 60 метров.					
11.		Бег по слабопересеченной местности.					
12.		Подвижные игры и эстафеты.			<p>Давать пас ногами и руками; выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; выполнять броски и ловлю мяча различными способами; выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста; выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; участвовать в эстафетах; бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; играть в подвижные игры</p>	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке, -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	
13.		Перемещение приставными шагами.					
14.		Перекачивание мяча. Подвижные игры удмуртского народа с мячом.					
15.		Развитие двигательных способностей.					
16.		Ловля и передача мяча на месте.					
17.		Ловля и передача мяча в движении.					
18.		Развитие двигательных способностей.					
19.		Ведение мяча в движении по прямой бегом.					-использовать технику мяча во время игры, соблюдать правила поведения и предупреждения

	20.	Ведение мяча с изменением направления движения.				травматизма во время занятий физкультурой.
	21.	Развитие двигательных способностей.				
	22.	Броски мяча в цель.				
	23.	Броски мяча в цель. Подвижные игры удмуртского народа с мячом.				-соблюдать правила безопасного поведения на уроке, -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
	24.	Подвижные игры и эстафеты.				
Гимнастика (24 ч)	25.	Строевые упражнения.				-использовать технику мяча во время игры, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.
	26.	Акробатические упражнения. Известные гимнасты республики.				
	27.	Развитие двигательных способностей.				
	28.	Акробатические упражнения. Развитие летних видов спорта в республике.				-соблюдать правила безопасного поведения на уроке, -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
	29.	Акробатические упражнения.				
	30.	Развитие двигательных способностей. Подвижные игры удмуртского народа.			Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке, -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
	31.	Упражнения в равновесии.			выполнять строевые упражнения;	-характеризовать показатели физической подготовки, -выполнять подъем туловища, выполнять

					выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах; выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки; выполнять упражнения на внимание и равновесие; выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок назад; проходить станции круговой тренировки; лазать по гимнастической стенке; выполнять мост, стойку на лопатках; прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку; прыгать в скакалку в тройках; выполнять вращение обруча.	организующие строевые команды и приемы.
32.	Упражнения в равновесии.					-соблюдать правила безопасного поведения на уроке, -характеризовать показатели физической подготовки, -выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.
33.	Развитие двигательных способностей.					-соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
34.	Лазание по гимнастической стенке и скамейке.					
35.	Упражнения в висе и упоре.					-соблюдать правила безопасного поведения на уроке. -выявлять характерные ошибки в технике выполнения кувырка вперед.
36.	Развитие двигательных способностей.					-соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
37.	Опорные прыжки на горку гимнастических матов.					-соблюдать правила безопасного поведения на уроке. -выявлять характерные ошибки в технике выполнения кувырка назад.
38.	Опорные прыжки на горку гимнастических матов.					-характеризовать показатели физической подготовки, выполнять акробатические упражнения, добиваться достижения конечного результата.
39.	Развитие двигательных способностей.					-характеризовать показатели физической подготовки, выполнять акробатические упражнения, добиваться достижения конечного результата.
40.	Полоса препятствий.					
41.	Полоса препятствий. Подвижные игры удмуртского народа.					-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений, --проявлять качества силы, быстроты и

					координации при выполнении прыжковых упражнений, -соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	42.	Развитие двигательных способностей.			-соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
	43.	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.			-соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
	44.	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.			-соблюдать правила безопасного поведения на уроке.
	45.	Развитие двигательных способностей.			-соблюдать правила безопасного поведения на уроке. -осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений,
	46.	Развитие двигательных способностей.			-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений,
	47.	Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры удмуртского народа.			
	48.	Подвижные игры и эстафеты			
Лыжная подготовка (24 ч)	49.	Инструктаж по ТБ. Зарождение олимпийских игр. Олимпийские чемпионы Удмуртии.			Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным двухшажным ходом;выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; переносить лыжи под рукой и на
	50.	Ступающий и скользящий шаг.			

				плече;проходить на лыжах 1,5 км;подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;тормозить «плугом»;передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».	протаптывая лыжню.
51.	Развитие двигательных способностей. Известные лыжники Удмуртии.				-поднимать носки лыж принимать пятки, совершая продвижение вперёд, координировать движение рук и ног.
52.	Повороты на месте.				
53.	Повороты в движении.				-выполнять скольжение на одной лыже, выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочерёдным выносом рук.
54.	Развитие двигательных способностей. Биатлонисты Удмуртии.				
55.	Попеременный душажный ход.				
56.	Попеременный душажный ход.				-проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.
57.	Развитие двигательных способностей.				-проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.
58.	Преодоление спусков и подъёмов.				-проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.
59.	Преодоление спусков и подъёмов.				-выполнять скольжение на одной лыже, выполнять на лыжах толчок правой и левой ногой с поочерёдным выносом рук.
60.	Развитие двигательных способностей.				
61.	Спуски в «воротца».				-поднимать носки лыж принимать пятки, совершая продвижение вперёд, координировать движение рук и ног.
62.	Торможение «плугом».				
63.	Развитие двигательных способностей.				

	64.	Равномерное передвижение по дистанции.				
	65.	Передвижение по дистанции с ускорениями. Развитие зимних видов спорта в республике.				
	66.	Развитие двигательных способностей. Развитие конькобежного спорта в Удмуртии.				
	67.	Игры и эстафеты на лыжах.				
	68.	Игры и эстафеты на лыжах.				
	69.	Развитие двигательных способностей. Развитие лыжного спорта в Удмуртии.				
	70.	Игры на улице.				
	71.	Игры на улице.				
	72.	Развитие двигательных способностей.				
Подвижные игры и элементы спортивных игр Подвижные игры на основе волейбола (9 ч)	73.	Подвижные игры. Перемещение в стойке приставными шагами.			Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений,
	74.	Подвижные игры и эстафеты. Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте.				

	75.	Подвижные игры. Прием и передача мяча снизу двумя руками.				
	76.	Подвижные игры и эстафеты. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.				
	77.	Подвижные игры и эстафеты. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.				
	78.	Подвижные игры и эстафеты. Игра в пионербол.				
	79.	Сочетание различных видов ходьбы и бега.			Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	-выполнять броски мяча через сетку и ловить высоколетящий мяч.
	80.	Прием и передача мяча сверху двумя руками через сетку.				-выполнять броски мяча через сетку и ловить высоколетящий мяч.
	81.	Развитие двигательных способностей. Игра в пионербол.				-выполнять броски мяча через сетку и ловить высоколетящий мяч.
Подвижные игры на основе футбола (6 ч)	82.	Подвижные игры. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу.				
	83.	Подвижные игры и эстафеты. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу.				

	84.	Развитие двигательных способностей. Передача и прием мяча ногами в паре на месте и в продвижении.				
	85.	Подвижные игры и эстафеты. Передача и прием мяча ногами в паре на месте и в продвижении.				
	86.	Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини – футбол».			Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	-выполнять ведение мяча на месте и в продвижении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	87.	Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини – футбол».				
Лёгкая атлетика (15 ч)	88.	Прыжки в высоту с разбега.				
	89.	Прыжки в высоту с разбега.				
	90.	Развитие двигательных способностей.				
	91.	Метание в вертикальную цель.			-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений,	
	92.	Метание в вертикальную цель.				
	93.	Развитие двигательных способностей. Подвижные игры удмуртского народа.			-выполнять ведение мяча на месте и в продвижении, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	
	94.	Старты из различных исходных				

		положений.				
	95.	Соревнования по бегу на 60 метров.				
	96.	Развитие двигательных способностей.				
	97.	Кросс по слабопересеченной местности.			Учащиеся научатся: технике высокого старта; технике метания мяча на дальность; пробегать дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м на время; прыгать в длину с места и с разбега; метать мяч на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; метать мяч на точность; проходить полосу препятствий.	-характеризовать показатели физической подготовки, -выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.
	98.	Итоговая контрольная работа.				-выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.
	99.	Анализ итоговой контрольной работы. Развитие двигательных способностей.				-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений,
	100.	Подвижные игры и эстафеты с мячом. Подвижные игры удмуртского народа с мячом.				
	101.	Подвижные игры и эстафеты.				
	102.	Подвижные игры и эстафеты.				- добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды.

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс (3 ч в неделю, всего 102 ч)

Раздел программы, количество часов	№ п/п	Тема урока	Срок проведения		Основные виды деятельности обучающихся	Коррекционно-развивающая направленность
			план	факт		

Легкоатлетические упражнения (6ч)	1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.			Знать технику безопасности во время занятий физической культурой. Выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (30м, 60м). Выполнять челночный бег. Метать мешочек на дальность. Передавать эстафетную палочку.	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке, -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
	2.	Бег на 30 м.				
	3.	Челночный бег. Подвижные игры удмуртского народа.				
	4.	Техника безопасности. Челночный бег 3x10 м.				
	5.	Бег на 60 м с высокого старта.				
	6.	Метания мешочка на дальность.				
Подвижные и спортивные игры (3ч)	7.	История появления мяча и футбола. Спортивная игра «Футбол».			Знать технику безопасности во время занятий играми. Выполнять пас ногами. Вести мяч ногами. Бить по воротам Играть в подвижные игры.	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	8.	Стартовая диагностика.				
	9.	Анализ стартовой диагностики. Спортивная игра «Футбол». Выдающиеся футболисты из Удмуртии.				
Легкоатлетические упражнения (9ч)	10.	Техника безопасности. Прыжок в длину с разбега.			Знать технику безопасности во время занятий играми. Выполнять разминки на месте бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, набивными мячами, малым и средним мячами, обручами, гимнастическими кольцами.	-соблюдать правила безопасного поведения на уроке, -различать и выполнять строение команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
	11.	Прыжок в длину с разбега.				
	12.	Прыжок в длину с разбега.				

	13.	Техника безопасности. Метания малого мяча на дальность.			Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Прыгать в длину с места и с разбега. Выполнять наклон вперед из положения стоя	-осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
	14.	Наклон вперед из положения стоя.				
	15.	Подъем туловища лежа за 30 с.				
	16.	Техника безопасности. Прыжок в длину с места. Выдающиеся легкоатлеты из Удмуртии.				
	17.	Подтягивание и отжимание.				
	18.	Вис на время.				
Подвижные и спортивные игры (8ч)	19.	Техника безопасности во время занятий играми. Броски и ловля мяча в парах.			Знать технику безопасности во время занятий играми. Выполнять пас руками низом и верхом. Прием мяча снизу и сверху Вести мяч руками. Бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах. Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами. Играть в подвижные игры. Играть в спортивную игру Баскетбол.	-использовать технику мяча во время игры, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.
	20.	Броски мяча в парах на точность.				
	21.	Броски и ловля мяча в парах. Игры удмуртского народа с мячом.				
	22.	Техника безопасности во время игры. .Подвижная игра «Осада города».				
	23.	Броски и ловля мяча				
	24.	Упражнения с мячом.				
	25.	Ведение мяча.				
	26.	Подвижные игры. Знакомство с подвижными играми удмуртского народа.				

Гимнастика с элементами акробатики (20ч)	27.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Кувырок вперед.			Знать технику безопасности во время занятий гимнастикой. Выполнять разминки на месте бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, набивными мячами, малым и средним мячами, обручами, гимнастическими кольцами. Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие. Выполнять стойку на голове и на руках Выполнять стойку на лопатках, мост Выполнять упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи). Проходить станции круговой тренировки. Лазать по гимнастической стенке, по канату в два-три приема Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках. Крутить обруч. Подтягиваться. Отжиматься.	-характеризовать показатели физической подготовки, -выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.
	28.	Кувырок вперед .				
	29.	Гимнастика и ее значение в жизни человека. Гимнастические упражнения.				
	30.	Техника безопасности во время кувырка. Кувырок назад.				
	31.	Круговая тренировка.				
	32.	Стойка на голове и на руках.				
	33.	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Выдающиеся гимнасты из Удмуртии. Гимнастические упражнения.				
	34.	Техника безопасности. Гимнастические упражнения.				
	35.	Висы. Подвижные игры удмуртского народа.				
	36.	Лазание по гимнастической стенке и висы.				
37.	Круговая тренировка.					
38.	Техника безопасности. Прыжки в скакалку.					

	39.	Прыжки в скакалку в тройках.				
	40.	Лазание по канату в два приема.				
	41.	Круговая тренировка.				
	42.	Техника безопасности. Упражнения на гимнастическом бревне.				
	43.	Упражнения на гимнастическом бревне.				
	44.	Круговая тренировка.				
	45.	Вращение обруча.				
	46.	Круговая тренировка.				
Лыжная подготовка (22ч)	47.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.			<p>Знать технику безопасности во время занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них.</p> <p>Передвигаться попеременным и одновременным двушажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом</p> <p>Передвигаться «змейкой».</p> <p>Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком</p> <p>Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».</p> <p>Выполнять спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке.</p> <p>Тормозить «плугом».</p> <p>Проходить дистанцию 2 км.</p>	<p>-соблюдать правила безопасного поведения на уроке.</p> <p>-организованно выходить с лыжами из помещения, надевать лыжи,</p> <p>-выполнять движения на лыжах по кругу, протаптывая лыжню.</p> <p>-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений,</p> <p>-поднимать носки лыж принимать пятки, совершая продвижение вперед, координировать движение рук и ног.</p>
	48.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Выдающиеся лыжники из Удмуртии.				
	49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.				
	50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.				

51.	Техника безопасности на лыжах. Скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.			Играть в подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет».	
52.	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах. Олимпийские чемпионы из Удмуртии по биатлону.				
53.	Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах.				
54.	Попеременный одношажный ход на лыжах.				
55.	Одновременный одношажный ход на лыжах. Знакомство с олимпийским чемпионом из Удмуртии с Иваном Черезовым.				
56.	Техника безопасности на лыжах. Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.				
57.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.				
58.	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.				

	59.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Знакомство с олимпийской чемпионкой из Удмуртии Галиной Кулаковой.				на лыжах толчок правой и левой ногой с поочерёдным выносом рук. -поднимать носки лыж принимать пятки, совершая продвижение вперёд, координировать движение рук и ног.
	60.	Техника безопасности на лыжах. Подвижная игра на лыжах «Накаты».				
	61.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».				
	62.	Повороты переступанием в движении				
	63.	Повороты переступанием в движении.				
	64.	Техника безопасности на лыжах. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.				
	65.	Спуски с пологих склонов .				
	66.	Попеременный душажный ход.				
	67.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах.				
	68.	Прохождение дистанции 2 км на лыжах на время.				
Гимнастика с элементами акробатики (8ч)	69.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Полоса препятствий.			Знать технику безопасности во время занятий гимнастикой. Выполнять разминки на месте бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками,	

	70.	Усложненная полоса препятствий. Подвижные игры удмуртского народа.			набивными мячами, малым и средним мячами, обручами, гимнастическими кольцами. Проходить полосу препятствий. Напрыгивать на гимнастический мостик.	
	71.	Прыжок в высоту с разбега.			Выполнять опорный прыжок.	
	72.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».				
	73.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».				
	74.	Знакомство с опорным прыжком.				
	75.	Опорный прыжок.				
	76.	Опорный прыжок.				
Подвижные и спортивные игры (10ч)	77.	Техника безопасности во время занятий играми. Броски мяча через волейбольную сетку.			Знать технику безопасности во время занятий играми. Выполнять пас руками низом, верхом, через волейбольную сетку. Прием мяча снизу и сверху. Бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах. Играть в подвижные игры.	-осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений, -выполнять броски мяча через сетку и ловить высоколетящий мяч. -выполнять броски мяча через сетку и ловить высоколетящий мяч.
	78.	Подвижная игра «Пионербол».			Играть в подвижные игры.	
	79.	Упражнения с мячом. Игры удмуртского народа с мячом.			Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой.	
	80.	Волейбольные упражнения. Выдающиеся спортсмены из Удмуртии по волейболу.			Играть в спортивную игру «Волейбол».	
	81.	Волейбольные упражнения.				
	82.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».				

	83.	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы».				
	84.	Броски и ловля мяча в парах у стены.				
	85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.				
	86.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.				
Легкоатлетические упражнения (5ч)	87.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Вис на время.			Знать технику безопасности во время занятий легкой атлетикой. Выполнять разминки на месте бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, набивными мячами, малым и средним мячами, обручами, гимнастическими кольцами. Правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться. Прыгать в длину с места и с разбега.	-характеризовать показатели физической подготовки, -выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы. -осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений,
	88.	Наклон вперед из положения стоя.				
	89.	Прыжок в длину с места. Выдающиеся спортсмены и призеры из Удмуртии по прыжкам.				
	90.	Подтягивание и отжимание.				
	91.	Подъем туловища из положения лежа за 30 с.				
Подвижные и спортивные игры (2ч)	92.	Техника безопасности во время занятий играми. Баскетбольные упражнения.			Знать технику безопасности во время занятий легкой атлетикой. Играть в спортивную игру Баскетбол.	осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений,
	93.	Спортивная игра «Баскетбол».				

Легкоатлетические упражнения (4ч)	94.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Метания малого мяча на дальность.			Знать технику безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Метать мяч на точность и мешочек на дальность. Пробегать с максимальной скоростью (30м). Выполнять челночный бег. Пробегать дистанцию 1000 м Передавать эстафетную палочку.	-характеризовать показатели физической подготовки, -выполнять подъем туловища, выполнять организующие строевые команды и приемы.
	95.	Беговые упражнения. Подвижные игры удмуртского народа.				
	96.	Итоговая контрольная работа.				
	97.	Анализ итоговой контрольной работы Техника безопасности во время занятий играми. Футбольные упражнения. Бег на 1000 м.				
Подвижные и спортивные игры (5ч)	98.	Футбольные упражнения			Знать технику безопасности во время занятий играми. Выполнять пас ногами. Вести мяч ногами. Бить по воротам Играть в подвижные игры.	- добиваться конечного результата, организовать и проводить эстафету, соблюдать правила взаимодействия с игроками команды. -выполнять организующие строевые команды и приемы, беговую разминку, бег с высокого старта.
	99.	Бег на 30 м. С высокого старта.				
	100.	Спортивная игра «Футбол».				
	101.	Спортивные игры.				
	102.	Подвижные и спортивные игры.				

**Контрольно- измерительные материалы
Итоговая контрольная работа 1 класс**

Тест состоит из 10 заданий. Уровень А – при выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ из 2 предложенных вариантов ответов. Уровень Б - задание, в котором нужно проставить порядок действий. Уровень С – вы самостоятельно должны вписать слово.

Уровень А

1. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:...

- а) Предметы для игры
- б) Спортивный инвентарь

2.Что помогает утром проснуться твоему организму:

- а) Утренняя зарядка
- б) Спортивный инвентарь

3.Какая одежда должна быть одета во время лыжной подготовки?

- а) Болоневый костюм
- б) Шорты, футболка

4. В какой игре используется клюшка и шайба?

- а) Хоккей
- б) Футбол
- в) Теннис

5.Что включает в себя физическая культура?

- а) Знания о своём организме
- б) Занятия физическими упражнениями

6. Можно ли дышать на улице ртом?

- а) Да
- б) Нет

7. В какой игре мяч забивают в ворота?

- а) Футбол
- б) Баскетбол

8. Какой мяч тяжелее?

- а) Резиновый
- б) Баскетбольный

Уровень В

9.Выберите, какие правила личной гигиены необходимо соблюдать:

- а) мыть руки перед едой; в) чистить зубы;
- б) грызть ногти; г) принимать душ

Уровень С

10. Назови основные части тела человека. Запиши.

Итоговая контрольная работа 2 класс

1. Осанка — это ...

- а) обычное положение тела;
- б) положение тела при ходьбе;
- в) необычное положение тела;
- г) упражнения для спины.

2. Разминку проводят -

- а) в начале урока;
- б) в конце урока;
- в) в середине урока;
- г) в любой части урока.

3. Закаливанием нужно аниматься -

- а) периодически;
- б) постоянно;
- в) по желанию;
- г) в зависимости от погоды.

4. Третий лишний - ...

- а) подвижная игра;
- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) олимпийский вид спорта.

5. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

6. Виды построений на уроке физической:

- а) колонна, шеренга, круг;
- б) линейка;
- в) трапеция;
- г) полукруг.

7. Для игры в «Третий лишний» учащиеся строятся в..:

- а) круг;
- б) колонну;
- в) шеренгу;
- г) полукруг.

8. Сколько уроков физической культуры в неделю проводится в школе?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

9. Для игры в «Вышибалы» нужен:

- а) волейбольный мяч;
- б) футбольный мяч ;
- в) баскетбольный мяч;
- г) набивной мяч.

10. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?

- а) быстрота;
- б) сила ;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

11. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют -

- а) вечером;
- б) утром;
- в) в обед;
- г) днем.

12. Разминка на уроке физкультуры нужна -...

- а) для удовольствия;
- б) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- в) для красоты тела;
- г) расширения кругозора.

13. Олимпийские игры бывают -

- а) летние и зимние;
- б) осенние и весенние;
- в) весенне-летние;

г) осенне-зимние.

14. Лыжные гонки относят к ...

- а) летнему виду спорта;
- б) осеннему виду спорта;
- в) весеннему виду спорта;
- г) зимнему виду спорта.

15. В двигательный режим дня младшего школьника входят:

- а) утренняя зарядка, урок физкультуры, занятия в спортивных секциях;
- б) спортивные занятия;
- в) подвижные игры;
- г) спортивные игры.

Итоговая контрольная работа 3 класс

1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

2. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

4. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

5. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

6. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

7. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

Итоговая контрольная работа 4 класс

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?
а) иметь вес до 300 г
б) соответствовать цвету костюма
в) иметь узкий длинный носок
г) соответствовать виду спорта
3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?
а) каждый день
б) после каждой тренировки
в) один раз в месяц
г) один раз в 10 дней
4. В чем главное назначение спортивной одежды?
а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
г) рекламировать товары массового потребления известных фирм
5. Какова цель утренней гимнастики?
а) вовремя успеть на первый урок в школе
б) совершенствовать силу воли
в) выступить на Олимпийских играх
г) ускорить полное пробуждение организма
6. Физкультминутка это...?
а) способ преодоления утомления;
б) возможность прервать урок;
в) время для общения с одноклассниками;
г) спортивный праздник.
7. Что делать при ушибе?
а) намазать ушибленное место мазью;
б) положить холодный компресс;
в) перевязать ушибленное место бинтом;
г) намазать ушибленное место йодом.
8. Под осанкой понимается...
а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
б) силуэт человека.;
в) привычка к определённым позам;
г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
9. Что такое режим дня?
а) выполнение поручений учителя;
б) подготовка домашних заданий;
в) распределении основных дел в течение всего дня;
г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.
10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?
а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
г) две команды – «Внимание!», «Марш!».
11. В какой стране зародились Олимпийские игры?
а) в России;
б) в Англии;
в) в Греции;
г) в Италии.
12. Что такое физическая культура?
а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
б) прогулка на свежем воздухе;
в) культура движений;
г) выполнение упражнений.
13. Древнегреческие игры олимпиады праздновались...
а) у горы Олимпы
б) в Афинах
в) в Спарте

г) в Олимпии

14. Где проходили зимние олимпийские игры в 2014 году?

а) в Москве

б) в Санкт-Петербурге

в) в Сочи

г) в Киеве

15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

б) держать дистанцию;

в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

Приложение 2.

График контрольных работ 1 класс

п/п	Вид работы	Тема работы	Срок проведения
1	Контрольная работа	Итоговая контрольная работа	

График контрольных работ 2 класс

п/п	Вид работы	Тема работы	Срок проведения
1	Контрольная работа	Стартовая диагностика	
2	Контрольная работа	Итоговая контрольная работа	

График контрольных работ 3 класс

п/п	Вид работы	Тема работы	Срок проведения
1	Контрольная работа	Стартовая диагностика	
2	Контрольная работа	Итоговая контрольная работа	

График контрольных работ 4 класс

п/п	Вид работы	Тема работы	Срок проведения
1	Контрольная работа	Стартовая диагностика	
2	Контрольная работа	Итоговая контрольная работа	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Книгопечатная продукция

1. Лях В.И. Физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М.: Просвещение, 2016.

Технические средства обучения:

- ноутбук,
- проектор,
- акустическая система

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи
3. Палки гимнастические
4. Скакалки
5. Маты гимнастические
6. Кегли
7. Обручи
8. Рулетка
11. Лыжи с палками.

Интернет ресурсы:

1. <http://www.school.edu.ru/> - Российский образовательный портал
2. <http://www.n-shkola.ru/> - Журнал «Начальная школа»
3. www.k-uroku.ru - Учительский портал
4. <http://festival.lseptember.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
5. www.it-n.ru - Сеть творческих учителей
6. <http://intemeturok.ru/> - Видео уроки по школьной программе
7. <http://nsc.lseptember.ru/> - Газета «Начальная школа»
8. <http://nachalka.info/> - Уроки Кирилла и Мефодия