


«Согласовано»
Заместитель директора по УВР:
 /Кузьминых М.В.
«08.»06.2020 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУООШ № 14:
 /Годова И.В.
Приказ № 135 от 09.06.2020 г.



Рабочая программа учебного предмета (курса)

«Физическая культура»

1,3,4 класс

2020- 2021 учебный год

Учитель: Дербышев П.А. Квалификационная
категория: 1

г. Сысерть 2020 г.

Рабочая программа по предмету физическая культура 1,3,4 класс

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей в процессе обучения;
 - укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
 - раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Базовые учебные действия:

Личностные:

Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;

Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений;

Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Готовность к безопасному и бережному поведению в обществе.

Коммуникативные:

Вступать в контакт и работать в коллективе;

Использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

Обращаться за помощью и принимать помощь;

Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту.

Регулятивные: Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

Принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

Познавательные: Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

Работать с несложной по содержанию и структуре информацией (устное высказывание).

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на

уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

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

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Место учебного предмета в учебном плане

Класс	Количество часов	Год
1	3 часа в неделю	99 часов
3	3 часа в неделю	102 часа
4	3 часа в неделю	102 часа

Календарно-тематическое планирование 1 класс.

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся	Дата
1	Легкая атлетика 4 часа	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Подвижные игры на спортивной площадке.	1	Вводный инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Учатся следить за своим самочувствием, выполнять указания учителя, соблюдать правила техники безопасности.	

				Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
2		Строевые упражнения. Правила поведения в спортзале.	2			
4		Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	2	Различные упражнения, направленные на развитие основных частей тела. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей, внедрение прыжков.	Находят различия в технике выполнения ходьбы, бега и других способах передвижения человека (прыжки, перекаты, кувырки и т. д.). Определяют, что общего и в чём различия техники бега и ходьбы. Учатся изменять скорость передвижения при беге. Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной	
6	Подвижные игры 5 часов	Подвижные игры с мячом.	5	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает-не летает» Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных		

				способностей		
11	Легкая атлетика 2 часа	Прыжки в высоту с шага, с небольшого разбега.	1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей	Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Выполняют прыжки в высоту с прямого разбега с приземлением на две ноги	
12		Бег на скорость до 30 м.	1	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости		
13	Подвиж. игры 5 часов	Подвижные игры на спортивной площадке.	5	Инструктаж по ТБ. Игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		
18	Гимнастика 13 часов	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Построение в шеренгу и равнение по носкам.	3	Теоретический материал. Коррекция техники построений.	Закрепляют умения правильного выполнения освоенных строевых приёмов и упражнений. Учатся выполнять новые строевые	
21		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!». . Основная стойка. Обучение построению в колонну по одному. Обучение перестроению из шеренги в круг, взявшись	2	Движение и передвижение строем		

		за руки.				
23		Правила поведения в спорт зале и правила ТБ на занятиях гимнастикой. Обучение размыканию в шеренге, в колонне, поворотом, выполнению команд. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.	2	Гимнастические упражнения.	Описывают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
25		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°)	1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке.		
26		Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	2	Различные упражнения, направленные на развитие основных частей тела. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.		
28		Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	2	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей, внедрение прыжков.		
30		Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	1	Гимнастика.	Осваивают технику разучиваемых упражнений. Демонстрируют произвольную комбинацию гимнастических упражнений с учётом своей	

					индивидуальной подготовки (по желанию)	
31	Легкая атлетика 5 часов	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1			
32		Прыжки в длину с шага, с небольшого разбега.	2		Овладевают техникой выполнения прыжковых упражнений и совершенствуют её.	
34		Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе.	2			
36	Подвижные игры Коррекционные упражнения	Подвижные игры. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	5	Инструктаж по ТБ. «Мы космонавты», «Белые медведи», «Вышибалы».	Получают навыки ежедневного выполнения утренней гигиенической гимнастики (зарядки).	
41	Гимнастика	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».	3	Выполнение строевых упражнений.	Закрепляют умения правильного выполнения освоенных строевых приёмов и упражнений. Учатся выполнять новые строевые команды.	
44	Знания о физической культуре	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы	2	Выполнение дыхательной гимнастики. Различные упражнения, направленные на развитие основных частей тела.	Уясняют значение дыхательной гимнастики.	

		общеразвивающих и корректирующих упражнений.				
46	Гимнастик а	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук	2	Ходьба по гимнастической скамейке с различным движением рук.	Осваивают технику разучи- ваемых упражнений .	
48		Обучение элементам акробатических упражнений (группировка лежа на спине, в упоре стоя). Перекаты.	2	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости		
50		Обучение лазанью (передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, подлезание под препятствие).	2	Выполнение прыжков в длину и высоту с различными условиями.		
52		Обучение висам из упора в положении присев и лежа на матах.	2	Метание мяча по цели.	Овладевают техникой выпол- нения метательных упражнений и совершенствуют её. Выполняют метание мяча на	
54		Выполнение упражнений на равновесие (ходьба, стойка на носках, кружение на месте).	2	Строевые упражнения.	дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	

56	Подвижные игры 9 часов	Подвижные игры. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	3	Выполнение игровых заданий.	Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.	
59		Подвижные игры зимой.	3	Игры «Попади в ворота», «Тир на снегу», «Быстро по местам», «Ветер», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Финские гонки», «В три ноги».		
62		Игры с метанием.	3	«Пятнашки», «Ляпы с мячом», эстафеты.		
65	Легкая атлетика 5 часов	Обучение бегу с изменением направлений, перебежкам группами и по одному, чередованию бега с ходьбой.	2	Соревновательные упражнения.		
67		Обучение прыжкам в длину с места. Строевые упражнения, команды	2	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».		
69		Обучение прыжкам в длину с места. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, мячами.	1	Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных и координационных способностей		
70	Лыжная и конькобежная	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Одежда и обувь для	2	Приобретение знаний о пользе лыжной подготовки и способах передвижения на лыжах. Овладевают техникой	Овладевают техникой передвижения на лыжах и совершенствуют её.	

72	подготовка 2 часа Теоретические знания 2 часа	занятий на улице зимой.	2	передвижения на лыжах и совершенствуют её. Подготовительные упражнения в обращении с лыжами, выполнение различных команд, изучение техники подъема, спуска; изучение различных видов передвижений на лыжах; длительные забеги.	Преодолевают на лыжах 100-600м в спокойном темпе	
74		Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж.	1			
75		Обучение ходьбе приставным шагом.	1			
76		Обучение ходьбе ступающим шагом. Прогулка на лыжах.	1			
77		Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1			
78		Передвижение на лыжах до 100 м	1			
79		Передвижение на лыжах до 200м	1			
80	Подвижные игры 3 часа	Подвижные игры на свежем воздухе	3	Игры «Попади в ворота», «Быстро по местам», «Ветер», «Кто быстрее взойдет в гору», «Финские гонки», «В три ноги».		Соблюдают дисциплину и четко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.
83	Теоретические знания	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет	1	Строевые упражнения.		

	2 часа	по порядку.				
84		Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	Для чего нужна дыхательная гимнастика, гимнастика в различных и.п., гимнастика.	Демонстрируют технику выполнения упражнения.	
85	Легкая атлетика 6 часов	Обучение бегу с изменением направлений, перебежкам группами и по одному, чередованию бега с ходьбой.	3	Разновидности ходьбы. Ходьба парами по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие скоростных и координационных способностей		
88		Обучение бегу с изменением направлений, перебежкам группами и по одному, чередованию бега с ходьбой.	3			
90	Подвижные игры 3 часа	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	3	<i>Игры, включающие прыжки: «Волк во рву», «Удочка», «Воробьи и кошка», «Лягушки и цапля» и др.</i>	Взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.	
93	Легкая атлетика 5 часов	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий. Бег на короткие дистанции	3	Разучивание бега на месте.		

		30, 100, 200м				
96		Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Бег на короткие дистанции 30, 100, 200м	2	Ориентация в пространстве с закрытыми глазами.		
98	Теория 2 часа	Подведение итогов. Другие виды двигательной активности. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1	Лазание.	Уясняют, какие мышцы развивают лазанье и какие важные качества они формируют. Демонстрируют технику лазанья и перелезания различными способами	
		Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.		Ориентация в пространстве с закрытыми глазами.		
99		Другие виды спорта. Просмотр видео фильмов, викторины, комплексы упражнений со скакалками. Подведение итогов.	1	Упражнения со скакалкой. Домашние задания на лето, индивидуальные комплексы на лето.		
Всего 99 часов						

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Основное содержание	Характеристика видов деятельности	Дата
----------	---------------	-------------	---------------------	----------------------------	--	-------------

1	Легкая атлетика 5 часа	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Подвижные игры на спортивной площадке.	1	Вводный инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ.	Учатся следить за своим самочувствием, выполнять указания учителя, соблюдать правила техники безопасности.	
				Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей		
2		Строевые упражнения. Правила поведения в спортзале.	2			
4		Общеразвивающие упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	2	Различные упражнения, направленные на развитие основных частей тела. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей, внедрение прыжков.	Находят различия в технике выполнения ходьбы, бега и других способах передвижения человека (прыжки, перекаты, кувырки и т. д.). Определяют, что общего и в чём различия техники бега и ходьбы. Учатся изменять скорость передвижения при	

6	Подвижные игры 5 часов	Подвижные игры с мячом.	5	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает-не летает» Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	беge. Выполняют разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной
11	Легкая атлетика 2 часа	Прыжки в высоту с шага, с небольшого разбега.	1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных и координационных способностей	Демонстрируют технику выполнения прыжковых упражнений. Выполняют прыжки в высоту с прямого разбега с приземлением на две ноги
12		Бег на скорость до 30 м.	1	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	
13	Подвижные игры 5 часов	Подвижные игры на спортивной площадке.	5	Инструктаж по ТБ. Игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
18	Гимнастика 13 часов	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, мета-	3	Теоретический материал. Коррекция техники построений.	Закрепляют умения правильного выполнения освоенных строевых приёмов и упражнений. Учатся выполнять новые строевые

		нии, прыжках. Построение в шеренгу и равнение по носкам.				
21		Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!». . Основная стойка. Обучение построению в колонну по одному. Обучение перестроению из шеренги в круг, взявшись за руки.	2	Движение и передвижение строем		
23		Правила поведения в спорт зале и правила ТБ на занятиях гимнастикой. Обучение размыканию в шеренге, в колонне, поворотом, выполнению команд. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.	2	Гимнастические упражнения.	Описывают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
25		Лазанье по наклонной	1	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической скамейке.		

		гимнастической скамейке (угол 20°)			
26		Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	2	Различные упражнения, направленные на развитие основных частей тела. Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	
28		Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	2	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей, внедрение прыжков.	
30		Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	1	Гимнастика.	Осваивают технику разучиваемых упражнений. Демонстрируют произвольную комбинацию гимнастических упражнений с учётом своей индивидуальной подготовленности (по желанию)
31	Легкая атлетика 5 часов	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1		
32		Прыжки в длину с	2		Овладевают техникой

		шага, с небольшого разбега.			выполнения прыжковых упражнений и совершенствуют её.	
34		Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе.	2			
36	Подвижные игры Коррекционные упражнения 5 часов	Подвижные игры. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	5	Инструктаж по ТБ. «Мы космонавты», «Белые медведи», «Вышибалы».	Получают навыки ежедневного выполнения утренней гигиенической гимнастики (зарядки).	
41	Гимнастика 3 часа	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».	3	Выполнение строевых упражнений.	Закрепляют умения правильного выполнения освоенных строевых приёмов и упражнений. Учатся выполнять новые строевые команды.	
44	Знания о физической культуре 2 часа	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих	2	Выполнение дыхательной гимнастики. Различные упражнения, направленные на развитие основных частей тела.	Уясняют значение дыхательной гимнастики.	

		упражнений.				
46	Гим настика 10 часов	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук	2	Ходьба по гимнастической скамейке с различным движением рук.	Осваивают технику разучиваемых упражнений .	
48		Обучение элементам акробатических упражнений (группировка лежа на спине, в упоре стоя). Перекаты.	2	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости		
50		Обучение лазанью (передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке, подлезание под препятствие).	2	Выполнение прыжков в длину и высоту с различными условиями.		
52		Обучение висам из упора в положении присев и лежа на матах.	2	Метание мяча по цели.	Овладевают техникой выполнения метательных упражнений и совершенствуют	
54		Выполнение	2	Строевые упражнения.	её. Выполняют метание мяча на	

		упражнений на равновесие (ходьба, стойка на носках, кружение на месте).			дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	
56	Подвижные игры 9 часов	Подвижные игры. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	3	Выполнение игровых заданий.	Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.	
59		Подвижные игры зимой.	3	Игры «Попади в ворота», «Тир на снегу», «Быстро по местам», «Ветер», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Финские гонки», «В три ноги».		
62		Игры с метанием.	3	«Пятнашки», «Ляпы с мячом», эстафеты.		
65	Легкая атлетика 5 часов	Обучение бегу с изменением направлений, перебежкам группами и по одному, чередованию бега с ходьбой.	2	Соревновательные упражнения.		
67		Обучение прыжкам в длину с места. Строевые упражнения, команды	2	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!»,		

				«Класс, стой!».		
69		Обучение прыжкам в длину с места. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, мячами.	1	Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных и координационных способностей		
70	Конькобежная подготовка 2 часа	Правила ТБ на занятиях конькобежной подготовки. Одежда и обувь конькобежца.	2	Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.	
72	Лыжная подготовка 8 часов	Правила ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Одежда и обувь для занятий на улице зимой.	2	Приобретение знаний о пользе лыжной подготовки и способах передвижения на лыжах. Овладевают техникой передвижения на лыжах и совершенствуют её. Подготовительные упражнения в	Овладевают техникой передвижения на лыжах и совершенствуют её. Преодолевают на лыжах 100-600м в спокойном темпе	
74		Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж.	1	обращении с лыжами, выполнение различных команд, изучение техники подъема, спуска; изучение различных		

75		Обучение ходьбе приставным шагом.	1	видов передвижений на лыжах; длительные забеги.	
76		Обучение ходьбе ступающим шагом. Прогулка на лыжах.	1		
77		Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1		
78		Передвижение на лыжах до 100 м	1		
79		Передвижение на лыжах до 200м	1		
80	Подвижные игры 3 часа	Подвижные игры на свежем воздухе	3	Игры «Попади в ворота», «Быстро по местам», «Ветер», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Финские гонки», «В три ноги».	Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.
83	Теоретические знания 2 часа	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.	1		
84		Дыхательные упражнения и упражнения для формирования	1	Для чего нужна дыхательная гимнастика, гимнастика в различных и.п., гимнастика.	Демонстрируют технику выполнения упражнения.

		правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений.			
85	Легкая атлетика 5 часов	Обучение бегу с изменением направлений, перебежкам группами и по одному, чередованию бега с ходьбой.	3	Разновидности ходьбы. Ходьба парами по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Развитие скоростных и координационных способностей	
88		Обучение бегу с изменением направлений, перебежкам группами и по одному, чередованию бега с ходьбой.	3		
90	Подвижные игры 3 часа	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	3	<i>Игры, включающие прыжки: «Волк во рву», «Удочка», «Воробьи и кошка», «Лягушки и цапля» и др.</i>	Взаимодействуют с одноклассниками при вы- полнении передвижений.
93	Легкая атлетика 8	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с	3	Разучивание бега на месте.	

	часов	преодолением простейших препятствий. Бег на короткие дистанции 30, 100, 200м				
96		Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Бег на короткие дистанции 30, 100, 200м	3	Ориентация в пространстве с закрытыми глазами.		
99		Подведение итогов. Другие виды двигательной активности. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1	Лазание.	Уясняют, какие мышцы развивают лазанье и какие важные качества они формируют. Демонстрируют технику лазанья и перелезания различными способами	
100		Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1	Ориентация в пространстве с закрытыми глазами.		
101-102	Теория 2 часа	Другие виды спорта. Просмотр видео фильмов, викторины, комплексы упражнений со скакалками.	2	Упражнения со скакалкой. Домашние задания на лето, индивидуальные комплексы на лето.		

		Подведение итогов.				
Всего 102 часа						

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Основное содержание	Характеристика видов деятельности	Дата
1 2	Подвижные игры	Подвижные игры на спортивной площадке.	2	«Мы космонавты», «Белые медведи», «Вышибалы».	Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.	
3 4		Строевые упражнения. Правила поведения в спортзале.	2	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия		
5	Подвижные игры	Подвижные игры с мячом.	1	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.	
3,4	Легкая атлетика	Прыжки в длину, в высоту.	2	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	Совершенствуют умение и навыки по выполнению разученных прыжковых заданий, демонстрируют выполнение разученных заданий	
5,6		Бег на скорость до 40 м.	2	Бег на результат 20, 40 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».		
7,8	Подвижные игры	Подвижные игры на спортивной площадке.	2	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.	
9	Гимнастика	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1	Теоретический материал.	Описывают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
10		Построение в колонну, шеренгу по инструкции	1	Построение в шеренгу. Перестроение из двух шеренг в два круга.		

		учителя.				
11		Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.	1	Гимнастические упражнения.		
12		Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1			
13,1 4		Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	2		Разучивают и демонстрируют комбинацию упражнений в равновесии	
15	Легкая атлетика	Понятие <i>высокий старт</i> . Медленный бег до 3 мин.	1		Осваивают и демонстрируют технику выполнения стартовых команд. Демонстрируют выполнение разученных беговых заданий	
16		Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	1			
17,1 8	Подвижные игры	Подвижные игры. Значение утренней зарядки.	2	ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики.	Выполняют упражнения для утренней зарядки с целью выполнения их дома. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	
19	Гимнастика	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и	1	Для чего нужна дыхательная гимнастика, гимнастика в различных и.п.		

		корректирующих упражнений.				
20		Ходьба по гимнастической скамейке с доставкой предметов с пола в положении приседа.	1	Гимнастика.	Демонстрируют выполнение разученных заданий	
21	Легкая атлетика	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1			
22		Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места.	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Овладевают техникой выполнения метательных упражнений и совершенствуют её. Выполняют метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	
23,24	Подвижные игры	Подвижные игры. Прыжок в высоту до определенного ориентира.	2	Обучение прыжкам и внедрение их в подвижные игры.	Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.	
25,26		Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту, до колен, до пояса, до плеч.	2	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		
27 28 29		Подвижные игры зимой.	3			
30 31 32 33		Игры с метанием.	4	Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.		
34 35	Гимнастика	Пролезание сквозь гимнастические обручи.	2	Обучение перелезанию.		
36		Строевые упражнения.	3	Строевые упражнения (рызмыкание,	Демонстрируют строевые	

37				смыкание).	упражнения.	
38						
39		Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, мячами.	3	Гимнастические упражнения.		
40						
41						
42	Лыжная и конькобежная подготовка	Построение в одну шеренгу с лыжами.	1	Подготовительные упражнения в обращении с лыжами, выполнение различных команд, изучение техники подъема, спуска; изучение различных видов передвижений на лыжах; длительные забеги.	Проходят на лыжах с демонстрацией правильной техники в соревновательном темпе дистанцию до 800 м. Учатся правильно стоять на лыжах.	
43		Построение в одну шеренгу на лыжах.	1			
44		Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!».	1			
45		Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!».	1			
46		Передвижение скользящим шагом по лыжне.	1			
47		Подъем ступающим шагом на склон. Спуск с горки в основной стойке.	1			
48		Передвижение на лыжах до 100м.	1			
49		Передвижение на лыжах до 300м.	1			
50		Передвижение на лыжах до 500м.	1			
51		Передвижение на лыжах до 800м.	1			
52	Гимнастика	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	1	Разучивание различных видов стоек.	Выполняют технически правильно упражнение	
53		Ходьба с контролем и без	1	Ходьба с закрытыми глазами, коррекция с		

		контроля зрения.		открытыми глазами траектории движения.	
54 55	Легкая атлетика	Челночный бег.	2	Тренировка челночного бега.	
56 57	Спортивные и под.игры	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	2	«Пятнашки», «Ляпы с мячом», эстафеты.	
58 59		Подвижные игры.	2		Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.
60 61	Гимнастика	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	2	Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Общеукрепляющие упражнения.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
62 63		Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.	2		
64 65		Подготовка к выполнению опорных прыжков.	2	Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок боком. Прыжок с места.	
66 67 68 69		Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	4	ОРУ. Игра «К своим флажкам».	
70		Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	Различные дыхательные упражнения, формирование правильной осанки.	
71		Комплексы упражнений с	2	Ловля и передача мяча в движении.	

72		обручами, большими и малыми мячами.		Упражнения с обручами.	
73 74		Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2— 3 кувырка вперед.	2	Гимнастические упражнения на матах	
75 76	Спортивные и под.игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	«Море волнуется», «В домике».	Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.
77 78 79		Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).	3	Разучивание различных видов ходьбы по гимнастической скамейке.	
80 81 82	Легкая атлетика	Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета).	3	Введение эстафеты как понятия.	Учатся эстафетному бегу.
83 84 85		Прыжок в высоту до определенного ориентира.	3	Контроль прыжка в высоту.	
86 87		Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.	2	Ходьба. Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости	
88 89		Медленный бег до 3 мин. Бег на скорость до 40 м.	2		
90		Прыжок в глубину из положения приседа.	1	Разучивание прыжка.	

91 92 93	Спортивные и под.игры	Игры с бегом и прыжками.	3	«Выше ноги от земли», «Рыбак и рыбка».	Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.	
94	Легкая атлетика	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	Ходьба с закрытыми глазами, коррекция с открытыми глазами траектории движения.		
95		Комплексы упражнений со скакалками.	1	Различные упражнения со скакалками.		
96 97		Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.	2	Инструктаж по ТБ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».		
98 99	Подвижные игры.	Подвижные игры.	2		Соблюдают дисциплину и чётко взаимодействуют с одноклассниками при выполнении передвижений.	
		Резервное время	3			
		Всего:	102 часа			