



Министерство образования, науки и молодежной политики
Нижегородской области
Государственное казенное образовательное учреждение
«Школа-интернат № 7.»


«Согласовано»
Руководитель МО

 Н.В. Урьева

Протокол №1 от
«25» августа 2020 г.


«Согласовано»

Заместитель директора

 К.А. Звездина

«25» августа 2020 г.

«Утверждено»
Директор школы

 И.И. Боробоева

Приказ №47 от
«26» августа 2020 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 классы

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(I ВАРИАНТ)

Составители, зам. дир.: К.А. Звездина
Учитель: Н.В. Молоткова
М.А. Безруков

Нижний Новгород
2020

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Название раздела | № стр |
|----------|--|-------|
| 1. | Пояснительная записка: | 3 |
| 1.1. | Цель и задачи предмета | 3 |
| 1.2. | Место предмета в образовательном процессе | 4 |
| 1.3. | Общая характеристика предмета | 4 |
| 2 | Планируемые результаты | 5 |
| 2.1. | Формируемые базовые учебные действия в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура» | 6 |
| 2.2. | Личностные результаты | 7 |
| 2.3. | Предметные результаты | 7 |
| 3 | Содержание учебного предмета | 9 |
| 3.1. | Содержание предмета в 1 классе | 11 |
| 3.2. | Содержание предмета во 2 классе | 13 |
| 3.3. | Содержание предмета в 3-4 классе | 14 |
| 4 | Система оценки планируемых результатов освоения программы учебного предмета | 16 |
| 5 | Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности | 17 |
| 6 | Приложение 1. | |
| | Тематическое планирование уроков «Физическая культура» (1 класс) | 18 |
| | Тематическое планирование уроков «Физическая культура» (2 класс) | 23 |
| | Тематическое планирование уроков «Физическая культура» (3 класс) | 29 |
| | Тематическое планирование уроков «Физическая культура» (4 класс) | 35 |

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (1-4 КЛАСС)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») разработана в строгом соответствии с:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 (Приказ Минобр №1599 от 19.12.2014 г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»)

2. Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ «Школа-интернат №71».

3. Учебным планом ГКОУ «Школа-интернат №71»

Представляет собой образовательную программу, адаптированную для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

1.1. Цели и задачи предмета

Цель:

Создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, подготовки их к жизни в современном обществе посредством физического развития и двигательной деятельности как необходимых основ здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

1. Обучать технике основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр.
2. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
3. Формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
4. Формировать практическое овладение доступными видами спорта на основе знакомства с правилами игр и соревнований в доступном для обучающихся объеме (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы спортивных игр) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями развития учащихся, группы здоровья и рекомендаций врача.
5. Обучать различным формам и видам контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности.

Коррекционно-развивающие:

1. Способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
2. Формировать и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, координация и т.д.) через организацию разнообразных видов двигательной деятельности, ОРУ, ОФП, КРУ, элементов СПП
3. Способствовать коррекции психомоторного развития, познавательной деятельности и произвольной регуляции через включение специального блока упражнений в уроки ФК.
4. Обогащать чувственного опыта
5. Формировать навыки общения, предметно-практической и познавательной деятельности
6. Способствовать коррекции нарушений произвольной регуляции деятельности через организацию различных видов контроля (самоконтроля), в т.ч вербального

Воспитательные:

1. Развивать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
2. Воспитание интереса к ФК и спорту на основе практических занятий ФК и включении в программу элементов спортивной подготовки (доступные виды спорта)
3. Формирование готовности к участию в различных видах деятельности на уроках физической культуры в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками

1.2. Место предмета в образовательном процессе

Учебный предмет «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. Процесс обучения физической культуре неразрывно связан с решением специфической задачи специальных (коррекционных) образовательных учреждений, реализующих АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - коррекцией и развитием познавательной, сенсомоторной деятельности обучающихся и формированием личностных качеств.

Срок реализации программы - 4 учебных года

| Год обучения | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Общее кол-во часов | | | | | |
|--------------|-----------------------|---------------|--------------------|-------------|--------------|-------------|-----------|-----|
| | | | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | Итого/год | |
| 1 класс | 3 | 33 | 24 | 24 | 27 | 24 | 99 | |
| 2 класс | 3 | 34 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 | |
| 3 класс | 3 | 34 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 | |
| 4 класс | 3 | 34 | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 | |
| | | | | | | | Итого | 405 |

Количество часов в неделю, отводимых на физическую подготовку, определено Примерным недельным учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для I-V классов.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура в учреждениях, реализующих АООП, является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Известно, что физическое воспитание рассматривается как социально значимое явление, поскольку учащихся с нарушениями интеллектуального развития необходимо функционально готовить к жизни, начиная уже с начала обучения в школе, и как одно из средств коррекции недостатков физического развития и моторики.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью:

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования обучающихся с умственной отсталостью детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- выделение пропедевтического этапа в образовании для обеспечения преемственности между дошкольным и школьным этапами;
- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательной области, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение оптимизации условий сотрудничества ребенка с педагогом и одноклассниками, в т.ч. установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Специфические образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), осваивающими вариант С в рамках учебного предмета «Физическая культура»:

- увеличение сроков освоения адаптированной программы;
- наглядно-действенный характер обучения;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе физической культуры;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- обеспечение пространственной и временной организации образовательной среды с учётом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью;
- использование позитивных методов стимуляции деятельности и поведения средствами ФК;
- стимуляция познавательной активности и потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

Процесс обучения физическим упражнениям строится на основе следующих принципов:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. Учащиеся отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, не занимающиеся по особой программе могут если изъявляют желание и по заключению врача заниматься с классом под особым контролем учителя, с определёнными ограничениями.

С целью контроля за уровнем физического развития и двигательной активности в начале и конце учебного года проводится диагностика /контрольные диагностические тесты прилагаются/. Они разработаны на основе Программы физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. Рабочая программа и в целом система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, нацелена на социализацию ученика в обществе, формирование духовных способностей.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры, но и на уроках по другим учебным предметам. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП в предметной области «Физическая культура» предполагает достижение ими

двух видов результатов: обеспечивает достижение планируемых личностных и предметных результатов освоения АООП в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ПрАООП (вариант 1) к результатам (возможным результатам) освоения АООП.

2.1. Программа формирования БУД

Рабочая программа по математике для 1-4 класса ориентирована на формирование у обучающихся базовых учебных действий, и обеспечивает формирование у обучающихся с легкой умственной отсталостью личностных, коммуникативных, регулятивных, познавательных учебных действий с учетом их возрастных особенностей. Базовые учебные действия формируются и реализуются в процессе изучения математики только в совместной деятельности педагога и обучающегося.

У обучающегося будут сформированы:

| БУД | Перечень учебных действий | Формы реализации и технологии |
|-----------------|--|--|
| Личностные | <ul style="list-style-type: none"> - положительно относиться к окружающей действительности - понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения - осознанно выполнять обязанности ученика | Уроки ФК; Участие в соревнованиях; Выполнение ПТБ; Моделирование ситуаций |
| Коммуникативные | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях - доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми - договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации | Участие в соревнованиях; Коллективных формах работы на уроке при использовании диалоговых технологий, технологий подвижных, спортивных и ролевых игр, технологии работы в парах и командах. |
| Регулятивные | <ul style="list-style-type: none"> - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (вставать в строй, приветствовать, сдавать рапорт) - работать с инвентарем организовывать свое рабочее место (при выполнении круговых тренировок) - 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 - соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения - входить и выходить из учебного помещения со звонком - ориентироваться в пространстве спортивного зала - активно участвовать в двигательной и игровой деятельности | Классно-урочная форма: организация на уроке работы по распределению обязанностей и контроля качества выполнения работы, — при постепенной минимизации пошагового контроля со стороны педагога, обязательная поэтапная и итоговая рефлексия деятельности учащимися, воспитанниками и педагогом при использовании технологии подвижных, спортивных и ролевых игр, технологии работы в парах и командах; технологии подготовки и уборки спортивного оборудования и инвентаря. Участие в школьных, районных соревнованиях. Индивидуальные формы работы |
| Познавательные | <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и сравнивать объекты | Организация коррекционной |

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коллективное и количественное описание компонентов объекта; - определять пространственные и временные отношения компонентов объекта; - определять функциональные отношения компонентов объекта; - определять причинно-следственные отношения компонентов объекта; - определять этапы и последовательность предстоящей деятельности, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических задач в зависимости от конкретных условий; - осуществлять классификацию по одному (нескольким) признаку; - выполнять неполное (полное) однолинейное сравнение, т.е. устанавливать либо только сходство, либо только различие (и то и др.) по одному аспекту. - выполнять полное комплексное сравнение, т.е. одновременно устанавливать сходство и различие объектов по нескольким аспектам. - дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно и пространственную организацию | <p>работы на уроке ФК. Индивидуально-дифференцированный подход в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности. Участие в соревнованиях, конкурсах и .т.п. формах деятельности</p> |
|--|---|--|

2.2. Личностные результаты:

- формирование знания о правилах поведения в разных социальных ситуациях и с людьми разного социального статуса, с взрослыми разного возраста и детьми (старшими, младшими, сверстниками.) со знакомыми и незнакомыми людьми
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в ситуациях общения, предусмотренных программой, и повседневном школьном общении;
- адекватно оценивать свои возможности в развитии двигательных качеств, выполнении гимнастических упражнений;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ориентироваться на конечный результат;
- выбирать адекватные способы коммуникации, используя общепринятые нормы и правила этикета при приветствии, прощании и т.п.;
- проявлять позитивные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- проявлять дисциплинированность и упорство в образовательной деятельности для достижения значимых личных результатов при условии сохранения и укрепления здоровья

2.3. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - представления о правильной осанке; - представления о двигательных действиях; - понимание особенностей известных видов спорта, представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, | <ul style="list-style-type: none"> - знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - знание видов двигательной активности, |

| | |
|--|---|
| <p>соблюдение требований</p> <ul style="list-style-type: none"> - ТБ в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | <p>направленных на преимущественное развитие</p> <ul style="list-style-type: none"> - основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах - двигательной активности; - знание правил, техники выполнения двигательных действий; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; - соблюдение требований ТБ в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |
|--|---|

2 класс

| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - представления о правильной осанке; - представления о двигательных действиях; - понимание особенностей известных видов спорта, корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; - представления о двигательных действиях; знание строевых команд; - умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации | <ul style="list-style-type: none"> - знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие - основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах - двигательной активности; - знание правил, техники выполнения двигательных действий; - знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием; - соблюдение требований ТБ в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

3 класс

| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья; - представления о правильной осанке; - представления о двигательных действиях; - понимание особенностей известных видов спорта, корригирующих - выполнение упражнений по постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; - представления о двигательных действиях; - знание строевых команд; - умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; - представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации, основных физических качеств в процессе | <ul style="list-style-type: none"> - знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; - знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; - знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки; - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах |

| | |
|---|--|
| участия в подвижных играх и эстафетах; - представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; - представления о спортивных традициях своего народа и других народов | двигательной активности; - знание правил, техники выполнения двигательных действий; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; - соблюдение требований ТБ в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |
|---|--|

4 класс

| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья - представления о правильной осанке; - понимание особенностей известных видов спорта, представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации - развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; - представления о спортивных традициях своего народа и других народов, понимание - особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; - знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий; - представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, - знание и соблюдение требований ТБ в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | <ul style="list-style-type: none"> - знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; - знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: - на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с - различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки - выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие - основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; - знание правил, техники выполнения двигательных действий; - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; - соблюдение требований ТБ в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание обучения включает такие разделы, как гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры. Во все разделы включены упражнения, направленные на формирование у учащихся двигательных умений и навыков, развитие силы, ловкости, выносливости. На занятиях гимнастикой учащимся даются общеразвивающие и корригирующие упражнения. Занимаясь легкой атлетикой, они овладевают ходьбой, бегом, прыжками; учатся ходить на лыжах, кататься на коньках. Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В рабочую программу 1-4 классов включены следующие постоянные разделы, которые повторяются на протяжении всего периода обучения, но отличаются расширением содержания каждого из разделов:

| № п/п | Содержание раздела | Программный материал |
|----------------------------|---------------------|--|
| Раздел «Гимнастика» | | |
| 1 | Строевые упражнения | Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из |

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| | | колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку |
| 2 | Общеразвивающие упражнения без предметов | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы ОРУ и КРУ |
| 3 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками |
| 4 | Элементы акробатических упражнений | Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги |
| 5 | Лазанье | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом |
| 6 | Висы | В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки |
| 7 | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии |
| Раздел «Легкая атлетика» | | |
| 1 | Ходьба | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2–3 предмета), по разметке |
| 2 | Бег | Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин |
| 3 | Прыжки | Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3–4 м, в высоту с прямого разбега) |
| 4 | Метание | Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2–6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах) |
| 5 | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения |
| Раздел «Лыжная подготовка» | | |
| 1 | Лыжная подготовка | Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок) |
| Раздел «Подвижные игры» | | |
| 1 | Подвижные игры | «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок» |
| 2 | Коррекционные игры | – |
| 3 | Игры с элементами ОРУ | «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики» |
| 4 | Игры с бегом и прыжками | «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место» |

| | | |
|---|-------------------------------------|---|
| 5 | Игры с бросанием, ловлей и метанием | «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?» |
| 6 | Игры на свежем воздухе | По сезону |

Содержание предмета в 1 классе

| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ |
|----------------|--|
| Общие сведения | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. |
| Гимнастика | <p>Теоретические сведения: правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.</p> <p>Практический материал: (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо,налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>упражнения для мышц шеи:</i> наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны. - <i>упражнения для укрепления мышц спины и живота:</i> лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук. - <i>упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</i> из различных и поднимание и опускание рук вперед. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. - <i>упражнения для мышц ног:</i> поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах. - <i>упражнения на дыхание:</i> тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе. - <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения. - <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок. - <i>упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:</i> сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. - <i>упражнения для укрепления мышц туловища:</i> лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног « велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>с гимнастическими палками:</i> удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных |

| | |
|-------------------------------|--|
| | <p>положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.</p> <ul style="list-style-type: none"> - с флажками: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой. - с малыми обручами: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания. - с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. - с большими мячами: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекачивание сидя. Стоя. Перекачивание мяча с одного места в другое. Перекачивание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками. <p>Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелазание сквозь гимнастические обручи.</p> <p>Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.</p> <p>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.</p> |
| <p>Легкая атлетика</p> | <p>Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.</p> <p>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 по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег: перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. - 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 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места. - 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. |
| <p>Подвижные игры</p> | <p>Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.</p> <p>Коррекционные игры: (« Наблюдатель», « Иди прямо»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Мы- солдаты», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», « Пальмы- бананы», Пумба-худышка»).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Уголки»).</p> <p>Межпредметные связи:</p> |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - <i>математика</i>: Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, далеко, близко. - <i>изобразительное искусство</i>: Основные и дополнительные цвета. - <i>Развитие устной речи</i>: Названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом. |
|--|--|

2 класс

| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ |
|------------|---|
| Гимнастика | <p>Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.</p> <p>- <i>построения и перестроения</i>: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>основные положения и движения рук, ног, туловища, головы</i>: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками. - <i>упражнения на дыхание</i>: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз. - <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев</i>: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным. - <i>упражнения на расслабление мышц</i>: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе. - <i>упражнения для формирования правильной осанки</i>: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. - <i>упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп</i>: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке. - <i>упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника)</i>: лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>с гимнастическими палками</i>: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу. - <i>с флажками</i>: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе. - <i>с малыми обручами</i>: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке. - <i>с малыми мячами</i>: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары |

| | |
|-----------------|--|
| | <p>мяча об пол, ловля мяча руками.</p> <p>- с большими мячами: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.</p> <p>Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.</p> <p>Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.</p> <p>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.</p> |
| Легкая атлетика | <p>Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>- Ходьба: (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег: (Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).</p> <p>Прыжки: (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.</p> <p>Метание: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).</p> |
| Подвижные игры | <p>Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).</p> <p>Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», «Выбивало»).</p> |

3-4 класс

| РАЗДЕЛ | СОДЕРЖАНИЕ |
|----------------|---|
| Общие сведения | Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. |
| Гимнастика | Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий. - <i>построения и перестроения</i> :(построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйся!»,» Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. |

Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.
- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.
- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:* одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.
- *упражнения на расслабление мышц:* из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.
- *упражнения для формирования правильной осанки:* поднятие на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.
- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.
- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами:

- *с гимнастической палкой:* подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.
- *с малыми обручами:* выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.
- *с флажками:* поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.
- *с большими мячами-* подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.
- *с набивными мячами:* поднятие мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции

| | |
|-----------------|--|
| | учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное маршрутирование. |
| Легкая атлетика | <p>Теоретические сведения: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.</p> <p>- ходьба: ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.</p> <p>Бег: (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).</p> <p>Прыжки: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»).</p> <p>Метание: (метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность).</p> |
| Подвижные игры | <p>Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.</p> <p>Коррекционные игры: (« Два сигнала», « Запрещенное движение»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», « Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны»).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Кегли»).</p> <p>Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг».</p> |

4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

Обучение в 1 классе не предусматривает отметочной системы. Поэтому целесообразно в качестве оценочного средства применять показатели БУД, которые будут отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы о степени усвоения предмета.

0 баллов – действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл – смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла – преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла – способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла – способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

2-4 класс

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным

требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение: как ученик овладел основами двигательных навыков; как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата; как понимает и объясняет разучиваемое упражнение; как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения; как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию; как относится к урокам; каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Оценка «5» выставляется за выполнение сразу. Допускаются мелкие ошибки, т.е. такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Оценка «3» выставляется, если допущено более одной значительной ошибки и несколько мелких. Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» ставить нецелесообразно из-за специфики и глубины интеллектуального дефекта.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5.1. Учебно-методическая литература:

1. Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 клас-сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. [Электронный вариант]. - М. : Просвещение, 2017.
2. Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 1. 1 дополнительный, 1 класс. - М.: Просвещение, 2018

5.2. Учебная литература:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. - М.: «Просвещение», 2020

Учебно-практическое оборудование

- Канат для лазанья
- Перекладина гимнастическая (пристеночная)
- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания) Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий, теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- Палка гимнастическая
- Скакалка детская
- Мат гимнастический
- Гимнастический подкидной мостик
- Кегли
- Обруч пластиковый детский
- Разметка дл прыжков в высоту
- Флажки: стартовые
- Рулетка измерительная
- Прыжковая яма
- Лыжи детские (с креплениями и палками)
- Щит баскетбольный тренировочный (территория школы)
- Сетка волейбольная (территория школы)
- Набор для игры «Бочча»
- Набор для игры в бадминтон
- Набор для игры в напольный баскетбол

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (1 КЛАСС)

| | Тема | Содержание | Кол-во часов |
|--------------------------------|---|---|--------------|
| ГИМНАСТИКА - 8 Ч. | | | |
| 1 | Вводный урок. ПТБ на занятиях. | ознакомить учащихся с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями, техникой безопасности; | 1 |
| 2-3 | Построение в 1 шеренгу по разметке | разучить комплекс ОРУ без предмета (элементы утренней зарядки); научить организованному построению по сигналу учителя в одну шеренгу; выучить требования игры «По местам» и выполнять их. | 2 |
| 4-5 | Построение в 1 шеренгу | закрепить навыки построения в одну шеренгу; научить организованному переходу с одного места занятий на другое; повторить комплекс упражнений; закрепить навыки быстрого построения при проведении игры «Быстро по местам». | 2 |
| 6-8 | Построение в колонну по 1. Ходьба и бег в колонне | ознакомить учащихся с понятием колонна, научить строиться в колонну по одному; разучить игру «Слушай сигнал». | 3 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 16 Ч. | | | |
| 9-11 | Обучение прыжкам в длину с места. | закрепить выполнение ходьбы в колонне по одному, по два (парами); повторить ходьбу на носках, на пятках разучить ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам. выполнять комплекс ОРУ коррекционная игра «Самолеты», «Погрузка овощей» приступить к обучению прыжкам в длину с места.научить выполнять команды «Становись!», «Равняйся!», «Шагом марш!». | 3 |
| 12-13 | Прыжок в длину с места | Повторить чередование ходьбы и бега, ходьбу с различным положением рук Обучать бегу и ходьбе с высоким подниманием бедра Повторить выполнение прыжка в длину с места выполнять ОРУ с гимнастическими палками коррекционная игра «Лошадки» | 2 |
| 14-16 | Ходьба и бег в колонне с изменением направления | повторить ОРУ с в кругу; разучить прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед; обучать приставному шагу; обучать ходьбе с изменением направления разучить игру «Кошка и мышка», «Невод», «Горячий камень» | 3 |
| 17-18 | Бег на дистанцию 30 м | повторить игру «Слушай сигнал»; научить выполнять команды «На старт», «Марш» повторить выполнение бега в заданном пространстве по сигналу; обучить бегу с захлестом голени | 2 |
| 19-21 | Метание малого мяча с места. ОРУ с мячами. | закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; разучить упражнения с малыми мячами продолжить обучение ходьбе с изменением направления и с переходом на бег. | 3 |
| 22 | Игры с бросанием и метанием | закрепить навыки коллективных и индивидуальных действий в играх «Быстро по местам», «Мяч водящему». | 1 |
| 23 | Контрольный урок | повторить захват мяча, движению руки, туловища при метании, | 1 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| | «Бег на 30 метров с высокого старта» | метанию набивного мешочка сверху ведущей рукой; выполнять нормативы по бегу на 30 м с высокого старта | |
| 24 | Игры с элементами ОРУ Подвижные игры на свежем воздухе | Разучить игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробышки» «Каких листьев больше», «Найдем грибок» «У медведя во бору» | 1 |
| КОРРЕКЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА - 4 Ч. | | | |
| 25 | Теория. ПТБ | значение коррекционных упражнений по сохранению осанки; гигиена; комплекс ОРУ со скакалками; повторение упражнений с набивными мячами; | 1 |
| 26-28 | Комплексы коррекционных упражнений | закреплять строевых умений, ходьбы и бега с чередованием; разучить упражнения для формирования правильной осанки и свода стоп; повторить комплекс ОРУ со скакалками; коррекционная игра «Совушки» | 3 |
| ГИМНАСТИКА - 19 Ч. | | | |
| 29 | Ползание по гимнастической скамейке | повторить строевые упражнения; закрепить навыки ходьбы змейкой, по заданным ориентирам; обучать ползать на четвереньках по полу. По гимнастической скамье; ОРУ с обручами | 1 |
| 30-31 | Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием на руках | Закрепить умения ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; Обучать ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками с помощью, самостоятельно; | 2 |
| 32-33 | Ползание по наклонной скамейке | Закреплять умения ползать на четвереньках на разное расстояние; Обучать ползанию вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с помощью, самостоятельно Коррекционная игра «Два мороза» | 2 |
| 34-36 | Упражнение на равновесие на месте и в движении | Повторить ОРУ без предметов; закреплять выполнение заданий при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; учить выполнять по команде основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; закреплять упражнения в умении ходить по веревке, змейкой, перешагивая мелкие предметы - руки в стороны, с мешочком на голове - руки в стороны коррекционная игра «Стрелки» | 3 |
| 37 | Ходьба по скамейке | закрепить умение выполнять задания при ходьбе по коридору шириной 20 см, сохраняя равновесие; закреплять умения ходить на носках друг за другом со сменой направления движений; разучивать упражнения по ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении | 1 |
| 38-39 | Шаги и ходьба по ориентирам. Элементы КРУ. | закреплять умения выполнять шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; продолжать учить ходьбе по ориентирам, начертанным на полу. Повторить прыжок в длину с места в ориентир | 2 |
| 40-41 | Упражнения с гимнастическими палками. | повторить комплекс упражнений с малыми гимнастическими палками; закрепить навыки ходьбы в шеренге по одному и по два на месте и в движении в колонне по два, по прямой змейкой; повторить игру «Совушка», разучить игру «Гуси-лебеди». | 2 |
| 42-43 | Стойка на носках | обучение равновесию на основе ходьбы по коридору шириной 20 см; | 2 |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| | | учить подлезать под препятствие и перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку; учить выполнять стойку на носках (3–4 с) | |
| 44-46 | Лазание по гимнастической стенке | повторить упражнения по лазанию по гимнастической скамейке разучить - одноименным способом с помощью; лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с помощью, самостоятельно | 3 |
| 47 | Игры с подлезанием, перелезанием, ползанием | познакомить учащихся с задачами на вторую четверть; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; закрепить выполнение упражнений с малыми мячами; разучить игру «Слушай сигнал» | 1 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 14 Ч. | | | |
| 48 | Теория. ПТБ на занятиях лыжной подготовкой. | ПТБ на занятиях лыжной подготовкой. | 1 |
| 49-51 | Ступающий шаг | познакомить с лыжами, научить надевать и снимать лыжи; научить передвижению к месту проведения занятий, держа лыжи в руках; изучить способности учащихся удерживать устойчивое равновесие на узкой опоре, стоять и передвигаться на лыжах; научить передвижению на лыжах ступающим шагом; научить строиться в одну шеренгу, в колонну по одному; разучить игру «К Деду Морозу в гости»; учить выполнять скользящий шаг, который является основой техники всех лыжных ходов, кроме бесшажного. | 3 |
| 52-54 | Попеременный двухшажный ход | научить учащихся ходьбе на лыжах приставным шагом; закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; повторить игру «К Деду Морозу в гости». обучение технике попеременного двухшажного хода; упражнения с подседанием (посадкой); упражнения с отталкиванием с полным разгибанием толчковой (правой) ноги; скольжением на одной лыже. | 3 |
| 55-57 | Повороты переступания на месте | закрепить ходьбу на месте с подниманием носков лыж; продолжить обучение скользящему шагу; познакомить учащихся с поворотом на месте переступанием вокруг пяток; закрепить навыки передвижения и построения на лыжах в игре. | 3 |
| 58-59 | Спуски в основной стойке. | научить учащихся седу влево-вправо при возможном падении. | 2 |
| 60-61 | Подъем лесенкой наискось без палок | упражнения по освоению спуска без палок, затем с палками; закрепить навыки спуска в основной стойке; закреплять навыки скользящего шага; повторить поворот на месте переступанием вокруг пяток игра «Воротики» | 2 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 15 Ч. | | | |
| 62-63 | Игры с бросанием, ловлей и метанием | закрепить навыки передвижения на четвереньках по узкому пространству; выполнять произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; продолжать учить подлезать под препятствие и перелезать через горку матов и гимнастическую скамейку; закрепить игры «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит» | 2 |
| 64-65 | Игры с бегом и прыжками | закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; передвижения в колонне с изменением направления; закрепление умений выполнять ОРУ без предметов и с предметами; соревнования в командах с применением подвижных игр «Гуси | 2 |

| | | | |
|-------------------------------|---|---|---|
| | | - лебеди», «Прыгающие воробышки», «Быстро по местам», «Кошка и мышки» | |
| 66-68 | Игры с мячом | Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой; Удары мяча об пол одновременно обеими руками стоя на месте. разучить удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом вправо. Повторить комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку». | 3 |
| 69-71 | Ловля и передача мяча. | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо. Повторение. Сюжетные ОРУ. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди». Игра «Филин и пташки» | 3 |
| 72-74 | Броски мяча двумя руками в различных направлениях | Броски мяча о стену снизу двумя руками. Разучивание бросков мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ. Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Сюжетные ОРУ. Броски мяча о стену снизу двумя руками. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «бой петухов». Броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п). Игра «Ловишки-хвостики». Дыхательные упражнения «Часы», «Веселый петушок». Игра «Ловишки-хвостики». | 3 |
| 75-76 | Эстафеты с мячами | Закрепление полученных навыков | 2 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 8 Ч. | | | |
| 77-78 | Бег с чередованием | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений; Перебежки группами и по одному | 2 |
| 79-80 | ОФП с мячами | Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой | 2 |
| 81-82 | Метание | повторить упражнения с мячами, игры с мячами; закрепить навыки метания в горизонтальную цель; игра «Напольный баскетбол» | 2 |
| 83-84 | Челночный бег 3×5 м | закрепить навыки построения в колонну по одному, по два; в шеренгу по одному, по два; закрепить выполнение ОРУ без предмета; закрепить навыки ходьбы с изменением направления, переходом на бег, бега с изменением направления | 2 |
| ГИМНАСТИКА - 11 Ч. | | | |
| 85-86 | Повороты по ориентирам | разучить упражнения с флажками; закрепить навыки поворота по ориентирам, начать подготовку к поворотам направо, налево; начать обучение броску в вертикальную цель | 2 |
| 87 | Гимнастические упражнения с палками | повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя | 1 |
| 88 | Построения | Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс КРУ. | 1 |

| | | | |
|-------------------------------|---|--|-----------|
| 89-90 | Движения по ориентирам | развивать пространственную ориентировку и развивать различные виды координаций; повторить упражнения типа: шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Комплекс КРУ | 2 |
| 91 | Ходьба по гимнастической скамейке | закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук; приступить к обучению метанию на дальность; закрепить умение ходьбы по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно; развивать умение передачи мяча в игре «Мяч соседу» | 1 |
| 92 | Ползание | Комплекс ОРУ на стульчиках. Ползание по-пластунски. Упражнение в равновесии | 1 |
| 93 | Упражнения в равновесии | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью; Метание мяча с места на дальность ведущей рукой; Комплекс ОРУ на стульчиках; Коррекционная игра «Кот и воробы»; «Мышка и огуречики». | 1 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 3 Ч. | | | |
| 94 | Метание на дальность | проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места; разучить игру «Третий лишний» | 1 |
| 95 | Бег на короткие дистанции | обучить бегу на дистанцию 30–40 м в различном темпе; проверить прочность навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места; разучить игру «Третий лишний» | 1 |
| 96 | Челночный бег | Контрольный урок. Повторить упражнения в беге и ходьбе в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками; провести бег на короткую дистанцию: старт, финиширование. | 1 |
| ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ - 4 Ч. | | | |
| 97-98 | Эстафеты с мячом Эстафеты с беговыми упражнениями и ОРУ с предметами | закрепить навыки бега на дистанцию 30 м; повторить и обобщить знания учащихся о способах передвижения в заданном направлении, по сигналу, с изменением направления и скорости | 2 |
| 99 | Контрольный урок | Диагностика уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов | 1 |
| Итого | | | 99 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (2 КЛАСС)

| | Тема | Содержание | Кол-во часов |
|--------------------------------|--|--|--------------|
| ГИМНАСТИКА - 8 Ч. | | | |
| 1 | Вводный урок. ПТБ на занятиях. | повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде; выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу по носкам; выполнять команды « равняйся», « смирно», «вольно», «шаг на месте» | 1 |
| 2 | Диагностика двигательных навыков | провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков | 1 |
| 3-4 | Строевые упражнения в колонне по 1 | проверить, как выполняются строевые команды; закрепить перестроение из колонны в круг, в колонну по двое через середину; разучить комплекс упражнений с флажками; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; проследить за правильностью выполнения метания в горизонтальную цель; провести игру «Не дай мяч водящему» научить расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; повторить упражнения без предметов | 2 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 16 Ч. | | | |
| 5-6 | Ходьба в различном темпе | повторить упражнение с флажками; закрепить выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»; отработать навыки ходьбы в различном темпе; сформировать навыки бросков большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально); разучить игру «Карусель»; приступить к обучению бегу на дистанцию 30 м | 2 |
| 7-8 | Бег на дистанцию 30 м с высокого старта | закрепить навыки движения в колонне по два, ходьбу выполнять с высоким подниманием бедра; разучить ОРУ без предметов; проверить выполнение метания в горизонтальную цель; закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу» | 2 |
| 9-10 | Закрепление метания в цель | разучить комплекс ОРУ с мячами; подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель; разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу». | 2 |
| 11 | Ходьба и бег в колонне с изменением направления. | закрепить навыки построения в колонну по одному, перестроения в круг; повторить упражнения без предметов; отработать ходьбу в чередовании с бегом; разучить ходьбу по ориентирам; проверить вариативность навыка метания в горизонтальную цель; разучить игры «Волшебный мешок», «Веревочный круг». | 1 |
| 12 | Метание в цель. | научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы; повторить выполнение прыжка в длину с места; закрепить навыки метания в вертикальную цель; провести игры «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». | 1 |

| | | | |
|--------------------------------|--|--|---|
| 13-15 | Обучение прыжкам в длину с разбега. | приступить к обучению прыжку в длину с 2–4 шагов (в виде подводящих упражнений); повторить упражнения с флажками; проверить уровень общей выносливости детей при беге до 2 мин с интервалом в 2–3 мин; провести игры «Салки», «Кто говорит» | 3 |
| 16 | Контрольный урок «Метание в вертикальную цель» | разучить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки перестроения из колонны в круг; принять нормативы по метанию в вертикальную цель; разучить игры «Салки маршем» и «Охотники и утки». | 1 |
| 17 | Упражнения в равновесии | разучить дыхательные упражнения (3–4 раза); включить их в комплекс упражнений с гимнастической палкой; закрепить навыки метания в цель; приступить к обучению равновесию; закрепить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Снайперы» | 1 |
| 18-19 | Обучение прыжкам в высоту | закрепить выполнение дыхательных упражнений с гимнастическими палками; научить повороту на месте переступанием ног; приступить к обучению прыжку в высоту с прямого разбега; повторить игры «Веревочный круг», «Кто быстрее?» | 2 |
| 20 | Закрепление выполнения прыжка в высоту | повторить дыхательные упражнения; закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений; повторить прыжок в высоту с прямого разбега; повторить игры «Пустое место» и «У медведя во бору». сформировать у учащихся умение ориентироваться в пространстве; закрепить выполнение прыжка в высоту с прямого разбега; повторить общеразвивающие упражнения с флажками; обучить игре «Запомни порядок» и повторить игру «Пустое место». | 1 |
| ГИМНАСТИКА - 4 Ч. | | | |
| 21 | Акробатические упражнения. Лазание по наклонной плоскости. | Повторить упражнения с гимнастическими палками; приступить к обучению акробатике (группировке); сформировать навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись; повторить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Пустое место» | 2 |
| 22 | Ходьба по гимнастической скамейке | научить учащихся ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет; закрепить выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; повторить упражнения с гимнастическими палками; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; провести игру «У медведя во бору» | 1 |
| 23 | Контрольный урок «Ходьба по гимнастической скамейке» | обучить ходьбе и бегу с переступанием через препятствие; сформировать навыки передвижения на четвереньках; закрепить навыки выполнения упражнений с флажками; научить лазать по гимнастической скамейке разными способами (прием нормативов); подвести итоги первой четверти; разучить игру «Совушка», повторить игру «У медведя во бору» | 1 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 12 Ч. | | | |
| 24-25 | Броски мяча в баскетбольное кольцо | разучить упражнения с малыми обручами; сформировать навыки выполнения бросков большого мяча двумя руками с места; приступить к выполнению бросков мяча в баскетбольное кольцо (кольца опущены); провести игру «Волшебный мешок». | 2 |

| | | | |
|--------------------------|--|--|---|
| 26-27 | Метание в цель | повторить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево; научить передаче мячей различными способами; отработать способы метания мячей в цель; повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка», «Бег по кочкам» | 2 |
| 28-29 | Повторение прыжков с места | повторить ОРУ без предметов; научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; повторить прыжок в длину с места; повторить и разучить игры «Салки», «Перемени предмет». | 2 |
| 30-31 | Обучение прыжку в длину с разбега | повторить ОРУ без предметов; приступить к выполнению прыжка в длину с 3–5 шагов; научить передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; закрепить навыки игр «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки» | 2 |
| 32 | Закрепление прыжка в длину с разбега | закрепить построение в колонну по одному, по два; повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной» | 1 |
| 33 | Контрольный урок «Броски в кольцо». | повторить упражнения с флажками; закрепить повороты направо, налево; провести зачет по метанию в цель; научить ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); закрепить навыки выполнения прыжков в игре «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| 34-35 | Закрепление прыжка в длину с разбега | закрепить навыки построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); закрепить навыки действий при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; повторить игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения»; с целью закрепления прыжка в длину с разбега провести игру «Прыжки по кочкам». | 2 |
| ГИМНАСТИКА - 7 Ч. | | | |
| 36-38 | Обучение кувырку вперед | повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); разработать и разучить упражнения на формирование осанки; научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); научить перелезанию через препятствие; повторить игру «Салки». | 3 |
| 39 | Гимнастические упражнения с палками | повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя | 1 |
| 40-41 | Прыжок в глубину с точностью приземления | закрепить навыки ходьбы и бега; повторить выполнение метания в цель; разучить прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); провести игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель» | 2 |
| 42 | Разучивание | повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве | 1 |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| | акробатических упражнений. Группировка | (выполнение строевых команд); повторить упражнения на формирование осанки; закрепить элементы акробатики; повторить игру «Салки» | |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 3 Ч. | | | |
| 43-44 | Игры с бросанием, ловлей и метанием | провести игры «Повторяй за мной», «Перемена мест», «Сбей мяч», «Салки», «Совушка» | 2 |
| 45 | Зачет по метанию мячей в цель и выполнению прыжка в длину | закрепить навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками; проверить выполнение учащимися поворотов на месте; принять нормативы выполнения прыжка в высоту; провести игру «Сбей мяч».принять (условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель; Подведение итогов четверти. Оценки за четверть. | 1 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 13 Ч. | | | |
| 46 | Вводное занятие по лыжной подготовке | познакомить учащихся с местом проведения занятий; проверить готовность к проведению занятий на лыжах; выявить уровень имеющихся навыков передвижения на лыжах | 1 |
| 47-50 | Обучение скользящему шагу | продолжить обучение построению на лыжах; выполнять ранее изученные команды учителя; выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом; провести игру «Кто первый?». | 4 |
| 51-54 | Совершенствование техники передвижения ступающим шагом | добиться от учащихся меньшей затраты времени на подготовку к уроку; закрепить навыки построения в шеренгу; усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом; провести игры «Качели», «Дойди до флажка»; начать обучение подъему лесенкой наискось. | 4 |
| 55-57 | Повороты на месте с переступанием. Обучение подъему лесенкой наискось | повторить передвижение ступенчатым шагом; начать обучение повороту на месте переступанием; провести игры «Ворота», «Кто дальше?»; продолжить обучение подъему лесенкой наискось. | 3 |
| 58-59 | Обучение равновесию | закрепить построение в колонну по одному, по два; повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной». | 2 |
| 60-62 | Закрепление навыков подъема лесенкой наискось | повторить передвижение ступенчатым шагом; начать обучение повороту на месте переступанием; провести игры «Ворота», «Кто дальше?»; продолжить обучение подъему лесенкой наискось | 3 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 3 Ч. | | | |
| 63-65 | Игры зимой. Веселые старты | Дети катаются на санках и играют в игры «Гонки на санках», «Попади в щит». | 3 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 7 Ч. | | | |
| 66-68 | Бег с изменением направления. Элементы круговой тренировки | закрепить навыки выполнения прыжка в длину с разбега; повторить повороты на месте налево, направо; разучить игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета»; практически показать элементы круговой тренировки | 3 |
| 69-70 | Челночный бег. Беговые эстафеты | повторить материал предыдущих уроков; провести игру «Совушка»; Принять норматив по челночному бегу 3×10 | 2 |
| 71 | Обобщающий урок по разделу «Легкая атлетика» | закрепить выполнение упражнений с флажками; повторить метание в цель; принять норматив по прыжку в длину с разбега; повторить игру «Кто поймал мяч?» | 1 |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| 72 | Комплекс ОРУ по коррекции нарушений осанки | Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений); Разучить комплекс «пловца»; Выполнять упражнения на развитие гибкости в положении на четвереньках | 1 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 2 Ч. | | | |
| 73-74 | Игры с элементами ОРУ и КРУ | учить выполнить исходные положения рук по словесной инструкции учителя; выполнять различные ОРУ и КРУ без контроля и с контролем зрения; повторить комплекс гимнастики «пловца» | 2 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 20 Ч. | | | |
| 75-76 | Ходьба с изменением направления. ОРУ с мячами | ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; повторить упражнения с мячами; повторить бег с высокого старта; закрепить навыки ходьбы в разных направлениях; провести игру «Передай мяч соседу». | 2 |
| 77-78 | ОРУ на равновесие | повторить гимнастические упражнения; разучить упражнения в равновесии; продолжать бег на дистанцию 30 м; разучить и повторить игры «Бой петухов», «Защищенное движение». | 2 |
| 79-80 | Упражнения со скакалкой | приступить к выполнению упражнений со скакалкой; начать обучение лазанью по гимнастической стенке; принять норматив по метанию в цель; повторить игру «Стрелки» | 2 |
| 81-83 | Бег в различном темпе | научить детей бегу в различном темпе; закрепить навыки бега на дистанцию 30 м; начать обучение метанию на дальность; провести игру «Передал мяч – садись». | 3 |
| 84-86 | Прыжки в высоту с прямого разбега | повторить комплекс ОРУ с мячами; продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?» | 3 |
| 87-89 | Обучение двухминутному бегу | формировать скоростно-силовую выносливость; разучить и закрепить игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»; учить бегу в течение 2 мин в размеренном темпе | 3 |
| 90-91 | Развитие силовых качеств. | повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в высоту; выполнить закрепить навыки ходьбы и бега в парах с изменением направления; продолжить упражнения с набивными мячами в парах; приступить к разучиванию техники выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине; разучить и закрепить игры «Передай мяч соседу» | 2 |
| 92-93 | Висы | разучить упоры и висы на низкой перекладине; выполнить упражнения в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; выполнять упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки; закрепить навыки лазания по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами; закрепить технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине | 2 |
| 94 | Контрольный урок «Подтягивание» | Упоры и висы на низкой перекладине. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) | 1 |

| | | | |
|-----------------------------|---|---|------------|
| | | /раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки /раз) | |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ -8 Ч. | | | |
| 95-96 | Игры с бросанием, ловлей и метанием | закрепить навыки движения на месте и при передвижении; повторить выполнение команд; провести зачет по метанию мяча в горизонтальную цель; повторить игру «Салки», разучить игру «Перемена мест» | 2 |
| 97-99 | Игры на свежем воздухе | повторить ранее изученные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»; научить детей пересказывать содержание каждой конкретной игры; провести несколько подвижных игр по выбору учащихся | 3 |
| 100-101 | Беговые эстафеты с предметами | проверить умение прыгать в высоту; проверить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета в движении; повторить игру «Кто дальше прыгнет?»; провести коррекционную игру «У ребят порядок строгий»; провести беговые эстафеты с предметами | 2 |
| 102 | Прием нормативов. Подведение итогов учебного года | провести диагностику уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов | 1 |
| Итого | | | 102 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (3 КЛАСС)

| № | Тема | Содержание | Кол-во часов |
|---------------------------|---|---|--------------|
| ГИМНАСТИКА - 24 Ч. | | | |
| 1 | Вводный урок. | повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде; выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу по носкам; выполнять команды « равняйся», « смирно», «вольно», «шаг на месте» | 1 |
| 2 | Диагностика двигательных навыков | провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков | 1 |
| 3-4 | Перестроения в колонны, шеренгу по инструкции учителя | проверить, как выполняются строевые команды; закрепить перестроение из колонны в круг, в колонну по двое через середину; разучить комплекс упражнений с флажками; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; проследить за правильностью выполнения метания в горизонтальную цель; провести игру «Не дай мяч водящему» | 2 |
| 5 | Упражнения по перестроению в колонне | научить расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги; | 1 |
| 6 | ОРУ без предметов. Тест на удержание равновесия | закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; повторить упражнения без предметов | 1 |
| 7-8 | Ходьба в различном темпе с упражнениями. | повторить упражнение с флажками; закрепить выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»; отработать навыки ходьбы в различном темпе | 2 |
| 9 | ОРУ без предметов Ходьба с контролем зрения и без | сформировать навыки бросков большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально);разучить игру «Карусель»; приступить к обучению бегу на дистанцию 30 м | 1 |
| 10 | Трехминутный бег | закрепить навыки движения в колонне по два, ходьбу | 1 |
| 11 | Бег на дистанцию 40 м с высокого старта | выполнять с высоким подниманием бедра; разучить ОРУ без предметов; проверить выполнение метания в горизонтальную цель; | 1 |
| 12 | Челночный бег 3х5 | закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу» | 1 |
| 13 | Бег с чередованием с ходьбой | закрепить навыки ходьбы с заданием, в различных направлениях; упражнять в смене ходьбы и бега по сигналу, чередованием; Игра «Воробы-вороны» Повторение изученного комплекса ОРУ | 1 |
| 14 | Беговые эстафеты | разучить ОРУ без предметов; проверить выполнение метания в горизонтальную цель; закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу» | 1 |
| 15 | Метание малого мяча на дальность | разучить комплекс ОРУ с мячами; подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель; разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу». | 1 |
| 16 | Метание в цель. | научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы; | 1 |

| | | | |
|-------------------------------|--|---|---|
| | | повторить выполнение прыжка в длину с места; закрепить навыки метания в вертикальную цель; провести игры «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». | |
| 17 | Закрепление метания в вертикальную цель. Метание с места | разучить комплекс ОРУ с мячами; подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель; разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу». | 1 |
| 18 | Бросок набивного мяча из положения сидя | Потворить ОРУ с предметами; Отработка техники броска набивного мяча из-за головы (различные И.п.) | 1 |
| 19 | Упражнения в равновесии | разучить дыхательные упражнения (3–4 раза); включить их в комплекс упражнений с гимнастической палкой; закрепить навыки метания в цель; приступить к обучению равновесию; закрепить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Снайперы» | 1 |
| 20 | Обучение прыжкам в длину с разбега. | приступить к обучению прыжку в длину с 2–4 шагов (в виде подводящих упражнений); повторить упражнения с флажками; проверить уровень общей выносливости детей при беге до 2 мин с интервалом в 2–3 мин; провести игры «Салки», «Кто говорит» | 1 |
| 21 | Контрольный урок «Метание в вертикальную цель» | разучить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки перестроения из колонны в круг; принять нормативы по метанию в вертикальную цель; разучить игры «Салки маршем» и «Охотники и утки». | 1 |
| 22 | Обучение прыжкам в высоту | закрепить выполнение дыхательных упражнений с гимнастическими палками; научить повороту на месте переступанием ног; приступить к обучению прыжку в высоту с прямого разбега; повторить игры «Веревоочный круг», «Кто быстрее?» | 1 |
| 23 | Закрепление техники прыжка в высоту | повторить дыхательные упражнения; закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений; повторить прыжок в высоту с прямого разбега; повторить игры «Пустое место» и «У медведя во бору». сформировать у учащихся умение ориентироваться в пространстве; закрепить выполнение прыжка в высоту с прямого разбега; повторить общеразвивающие упражнения с флажками; обучить игре «Запомни порядок» и повторить игру «Пустое место». | 1 |
| 24 | Лазание по наклонной плоскости. | повторить упражнения с гимнастическими палками; приступить к обучению акробатике (группировке); сформировать навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись; повторить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Пустое место» научить учащихся ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет; закрепить выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»; повторить упражнения с гимнастическими палками; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; провести игру «У медведя во бору» | 1 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 9 Ч. | | | |
| 25-26 | Броски мяча в баскетбольное кольцо | разучить упражнения с малыми обручами; сформировать навыки выполнения бросков большого мяча двумя руками с места; | 2 |

| | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|---|---|
| | | приступить к выполнению бросков мяча в баскетбольное кольцо (кольца опущены); провести игру «Волшебный мешок». | |
| 27-28 | Метание в цель | повторить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево; научить передаче мячей различными способами; отработать способы метания мячей в цель; повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка», «Бег по кочкам» | 2 |
| 29 | Повторение прыжков с места | повторить ОРУ без предметов; научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; повторить прыжок в длину с места; повторить и разучить игры «Салки», «Перемени предмет». | 1 |
| 30 | Обучение прыжку в длину с разбега | повторить ОРУ без предметов; приступить к выполнению прыжка в длину с 3–5 шагов; научить передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; закрепить навыки игр «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| 31 | | закрепить построение в колонну по одному, по два; повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед); разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной» | 1 |
| 32 | Контрольный урок «Броски в кольцо». | повторить упражнения с флажками; закрепить повороты направо, налево; провести зачет по метанию в цель; научить ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево; акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); закрепить навыки выполнения прыжков в игре «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| 33 | Закрепление прыжка в длину с разбега | закрепить навыки построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному); закрепить навыки действий при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!» на основе зрительных сигналов; повторить игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения»; с целью закрепления прыжка в длину с разбега провести игру «Прыжки по кочкам». | 1 |
| ГИМНАСТИКА - 9 Ч. | | | |
| 34-36 | Обучение кувырку вперед | повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); разработать и разучить упражнения на формирование осанки; научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); научить перелезанию через препятствие; повторить игру «Салки». | 3 |
| 37-38 | Гимнастические упражнения с | повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, | 2 |

| | | | |
|----------------------------------|---|--|---|
| | палками | большими и малыми мячами); закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя | |
| 39-40 | Прыжок в глубину с точностью приземления | закрепить навыки ходьбы и бега; повторить выполнение метания в цель; разучить прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир); провести игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель» | 2 |
| 41-42 | Разучивание акробатических упражнений. Группировка | повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); повторить упражнения на формирование осанки; закрепить элементы акробатики; повторить игру «Салки» | 2 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 6 Ч. | | | |
| 42-44 | Игры с бросанием, ловлей и метанием | провести игры «Повторяй за мной», «Перемена мест», «Сбей мяч», «Салки», «Совушка» | 3 |
| 45 | Зачет по метанию мячей в цель и выполнению прыжка в длину | закрепить навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками; проверить выполнение учащимися поворотов на месте; принять нормативы выполнения прыжка в высоту; провести игру «Сбей мяч». Принять (условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель; Подведение итогов четверти. Оценки за четверть. | 1 |
| 46-47 | Игры на свежем воздухе | Оздоровление Повышение функциональных возможностей организма детей на основе подвижных игр Знакомство с правилами игры «Снежки», «Хвост дракона». Разучивание | 2 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 28 Ч. | | | |
| 48 | Вводное занятие по лыжной подготовке | продолжить обучение построению на лыжах; выполнять ранее изученные команды учителя; выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | 1 |
| 49-52 | Построение на лыжах. Выполнение строевых команд Передвижение ступающим шагом | закрепить навыки построения в шеренгу; усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение на лыжах (до 800 м за урок) | 4 |
| 53-55 | Передвижение скользящим шагом | Продолжать закреплять навыки передвижения скользящим шагом по учебной лыжне в колонне по одному, | 3 |
| 56-57 | Подъем ступающим шагом на склон | Продолжать обучение подъему ступающим шагом и лесенкой наискось на склон | 2 |
| 58-59 | Спуск с горки в основной стойке. | Повторить обучение подъему на горку изученными способами; Обучать занимать и удерживать основную стойку при спуске | 2 |
| 60-61 | Закрепление навыков лыжной подготовки | Веселые старты на лыжах | 2 |
| 62 | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке | Принять норматив по передвижению на лыжах скользящим шагом с подъемом в горку ступающим шагом и лесенкой и спуском в основной стойке | 1 |
| 63-64 | Игры зимой. Веселые старты | Дети катаются на санках и играют в игры «Снежки». | 2 |

| | | | |
|---------------------------|---|--|---|
| 65-67 | Гимнастические упражнения с мячами | повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с большими и малыми мячами, с набивными мячами | 3 |
| 68-69 | Упражнения со скакалками | Разучить комплексы упражнений со скакалками; Развивать умение выполнять упражнения в заданном ритме, амплитудой | 2 |
| 70-71 | Висы | продолжить упражнения с набивными мячами в парах; продолжать разучивать технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине; Выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках. | 2 |
| 72 | Упоры | Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле | 2 |
| 73 | Разучивание акробатических упражнений. Группировка | Продолжать учить выполнять перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». Закрепить умение выполнять серию (2–3) кувырков вперед (строго индивидуально) | 1 |
| 74 | Сдача контрольного норматива | Оценить выполнение кувырка с перекатом | 1 |
| ГИМНАСТИКА - 29 Ч. | | | |
| 75-76 | Лазание по гимнастической стенке | ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; продолжать закреплять навыки лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° – 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи | 2 |
| 77-78 | ОРУ на равновесие | повторить гимнастические упражнения; разучить упражнения в равновесии; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук | 2 |
| 79-80 | Строевые упражнения | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. | 2 |
| 81-82 | Ходьба с изменением положений рук, ног | Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая – по полу). | 2 |
| 83 | ОРУ с мячами. | закрепить навыки ходьбы и бега в разных направлениях; Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени торить упражнения с мячами; Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч; | 1 |
| 84-85 | Обучение прыжкам в высоту. | Отработать прыжок в высоту до определенного ориентира с места; продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега; | 2 |
| 86-87 | Опорный прыжок | выполнить закрепить навыки ходьбы и бега в парах с изменением направления; повторить комплекс ОРУ с мячами; приступить к разучиванию техники выполнения опорных прыжков. обучать прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. прыжок в глубину из положения приседа | 2 |
| 88-89 | Прыжки в длину с разбега | обучать выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. | 2 |

| | | | |
|---------|--|---|-----|
| | | начать знакомить с техникой прыжков в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> . познакомить с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i> | |
| 90-91 | бег с чередованием | Закрепить навыки бега с изменением направления; Повторить комплекс ОРУ в парах с передвижением; Упражнять в беге в чередовании с ходьбой до 100 м. | 2 |
| 92-93 | Бег с высокого старта | Закреплять у детей умение бегать в различном темпе; повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в длину; ввести понятие высокий старт; обучать бегу с высокого старта | 2 |
| 94 | Зминутный бег | формировать скоростно-силовую выносливость; Медленный бег до 3 мин (сильные дети). | 1 |
| 95-96 | Бег на скорость | развивать скоростные качества закрепить бег с изменением направления и выполнением ОРУ; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра, захлестом; повторить упражнения без предметов Бег на скорость до 40 м. | 2 |
| 97-98 | Челночный бег | Челночный бег (3×5 м). Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета) закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?» | 2 |
| 99-100 | Эстафеты легкоатлетические | проверить умение прыгать в высоту; проверить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета в движении; повторить игру «Кто дальше прыгнет?»; провести коррекционную игру «У ребят порядок строгий»; провести беговые эстафеты с предметами | 3 |
| 101-102 | Контрольный урок «Легкая атлетика» Прием нормативов. | провести диагностику уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов Сдача контрольных нормативов, предусмотренных программой по физической культуре | 2 |
| Итого | | | 102 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (4 КЛАСС)

| № | Тема | Содержание | Кол-во часов |
|--------------------------------|--|---|--------------|
| ГИМНАСТИКА - 9 Ч. | | | |
| 1 | Вводный урок. | повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде; выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу по носкам; выполнять команды « равняйся», « смирно», «вольно», «шаг на месте» | 1 |
| 2 | Диагностика двигательных навыков | провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков | 1 |
| 3-4 | Строевые упражнения | закрепить умение сдавать рапорт; продолжать обучать повороту кругом на месте; закрепить навыки расчета на «первый – второй»; повторить перестроение из одной шеренги в две и наоборот. | 2 |
| 5-6 | Упражнения по перестроению в колонне | обучить перестроению из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом; перестроению в две шеренги; повторить упражнения без предметов | 2 |
| 7 | ОРУ без предметов. | закрепить навыки выполнения ОРУ с различным положением и движениями рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении; учить сочетать движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | 1 |
| 8-9 | ОРУ и КРУ с предметами | выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки; закреплять навыки перестроения по команде; повторить комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами | 2 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 26 Ч. | | | |
| 10 | Ходьба в быстром темпе | закреплять упражнения в перестроении; повторить упражнения в ходьбе с различной скоростью и направлением; обучить ходьбе наперегонки | 1 |
| 11-12 | Бег | закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра и в приседе; познакомить с понятием «низкий старт»; обучить быстрому бегу на месте до 10 с. | 2 |
| 13-14 | Челночный бег (3×10 м). | повторить упражнения, сочетающие различные виды ходьбы; закрепить навыки изменения направления движения по команде; повторить беговые упражнения в беге с низкого старта; провести челночный бег 3х10 м | 2 |
| 15 | Бег на дистанцию 30 м с низкого старта | повторить ОРУ без предметов; закреплять беговые навыки с изменением скорости и направления движения; провести бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. | 1 |
| 16 | Беговые эстафеты | повторить навыки перестроения в колонну с поворотом; повторить комплексы упражнений с флажками, обручами, большими и малыми мячами; познакомить с понятием <i>эстафета</i> (круговая); провести круговую эстафету (расстояние 5–15 м) | 1 |
| 17-18 | Метание в цель | научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы; | 2 |

| | | | |
|---------------------------|---|---|---|
| | | закрепить навыки метания в вертикальную цель; Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) | |
| 19 | Обучение метанию на дальность с разбега | повторить комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами; закреплять навыки бросания и ловли мяча в парах, движении; провести беговые упражнения с использованием высокого старта; разучить технологию метания малого мяча с разбега | 1 |
| 20 | Метание малого мяча на дальность | Закрепить навыки передачи мяча друг другу в построениях, в парах, в движении; провести ОРУ на развитие силовых качеств; провести игры с мячами «Кто дальше» (метание на дальность, ширина коридора – 10–15 м) | 1 |
| 21-22 | Круговая тренировка | повторить ОРУ без предметов и с предметами в движении; закрепить понятие «круговая тренировка» на основе практического повторения | 2 |
| 23 | Контрольный урок «Метание» | разучить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки перестроения из колонны по одному в колонну по трое; | 1 |
| 24 | Игры на свежем воздухе | принять нормативы по метанию в вертикальную цель; малого мяча на дальность | 1 |
| 25-26 | ОРУ в движении. ПТБ. | повторить повороты на месте налево, направо; повторить бег с высокого старта; закрепить навыки ходьбы в разных направлениях, в приседе; провести игру «Прыжки по кочкам» | 2 |
| 27-28 | Прыжки в высоту способом перешагивания | закрепить навыки бега с препятствиями; повторить упражнения в перешагивании, подлезании через гимнастическую скамейку; закрепить умения прыгать с ноги на ногу до 20 мс использованием препятствий; приступить к разучиванию прыжков в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). | 2 |
| 29 | Повторение прыжков с места | повторить ОРУ без предметов; научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; повторить прыжок в длину с места; | 1 |
| 30-31 | Обучение прыжку в длину с разбега | повторить ОРУ без предметов; приступить к выполнению прыжка в длину с 3–5 шагов, уточнить технику прыжка с разбега в длину; обучать прыжкам в длину с разбега (зона отталкивания – 60–70 см), на результат | 2 |
| 32-34 | Опорный прыжок через козла | закрепить навыки ходьбы в разных направлениях, с изменением скорости, с наращиванием скорости; повторить прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из положения приседа; продолжать практически изучать опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись | 3 |
| 35 | Контрольный урок «Прыжки». | закрепить навыки ходьбы в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6–8 м) с определением затраченного времени; провести игру «Прыжки по кочкам», «Мячики»; провести зачет по сдаче нормативов прыжков в длину с разбега и опорного прыжка через козла | 1 |
| ГИМНАСТИКА - 13 Ч. | | | |
| 36-37 | Обучение кувырку назад | повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); повторить технику кувырка вперед; познакомить учащихся с выполнением кувырка назад с помощью учителя | 2 |

| | | | |
|----------------------------------|---|---|---|
| 38-40 | Элементы акробатики | закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя; повторить упражнения на формирование осанки; повторить игру «Салки»; практически закрепить кувырок назад, комбинацию из кувырков; учить выполнять «мостик» с помощью учителя | 3 |
| 41-44 | Лазанье | повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд); закрепить элементы акробатики; упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом | 4 |
| 45-47 | Лазание по канату | Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла | 3 |
| 48 | Игры на свежем воздухе | выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки; закреплять навыки перестроения по команде; повторить знакомые комплексы ОРУ | 1 |
| ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 20 Ч. | | | |
| 49 | Вводное занятие по лыжной подготовке. | продолжить обучение построению на лыжах; выполнять ранее изученные команды учителя; выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | 1 |
| 50-51 | Построение на лыжах. Выполнение строевых команд. | закрепить навыки построения в шеренгу; Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». | 2 |
| 52-53 | Передвижение ступающим шагом | усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом Передвижение на лыжах (до 800 м за урок) | 2 |
| 54-56 | Передвижение скользящим шагом | Повторить навыки передвижения скользящим шагом по учебной лыжне в колонне по одному (до 1000 м за урок) | 3 |
| 57-59 | Передвижение попеременным двухшажным шагом | Ознакомление с попеременным двухшажным ходом; Практическая отработка навыков; Смена видов передвижения по команде | 3 |
| 60-62 | Подъем «елочкой», «лесенкой». | Продолжать обучение подъему «елочкой» и лесенкой наискось на склон | 3 |
| 63-64 | Спуск с горки в основной стойке. | Повторить обучение подъему на горку изученными способами; Обучать занимать и удерживать основную стойку при спуске | 2 |
| 65-66 | Спуски в средней стойке. | Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок) | 2 |
| 67 | Закрепление навыков лыжной подготовки | Веселые старты на лыжах | 1 |
| 68 | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке | Принять норматив по передвижению на лыжах двухшажным шагом с подъемом в горку «елочкой» и спуском в средней стойке | 1 |
| ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 2 Ч. | | | |
| 69-70 | Игры на свежем воздухе | Игры с бегом и прыжками «Пустое место», «Бездомный заяц», «Два Мороза»; Игры на пространственную ориентировку с использованием лыж | 2 |
| ГИМНАСТИКА - 18 Ч. | | | |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|---|
| 71-72 | Гимнастические упражнения с мячами | повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с большими и малыми мячами, с набивными мячами | 2 |
| 73-74 | Упражнения со скакалками | Комплексы упражнений со скакалками: в разном темпе, на двух ногах, попеременно, с чередованием Игры «Часы пробили ровно...» | 2 |
| 75-76 | Комплексы с обручами. | Пролезание сквозь гимнастические обручи | 2 |
| 77 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | Повторение правил проведения круговой тренировки; Круговая тренировка с использованием полученных навыков выполнения ОРУ с предметами | 1 |
| 78-79 | Лазание по гимнастической стенке с переходом | ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков; продолжать закреплять навыки лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом; лазание по канату произвольным способом | 2 |
| 80 | Лазание по канату | | 1 |
| 81-82 | Перелезания | Перелезание через препятствия различной высоты, габаритов | 2 |
| 83-84 | Висы | Закрепить технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине; Выполнять вис на гимнастической стенке на время, на канате с раскачиванием; Подтягивание в виси на канате, стоя на полу ноги врозь | 2 |
| 85-86 | Упоры | Упор на гимнастической скамейке прямой, наклонной | 2 |
| 87-88 | Кувырок | Продолжать учить выполнять перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». Закрепить умение выполнять серию (2–3) кувырков вперед (строго индивидуально) | 2 |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 14 Ч. | | | |
| 89-90 | Ходьба и бег с чередованием | Закрепить навыки бега с изменением направления; Повторить комплекс ОРУ в парах с передвижением; Упражнять в беге в чередовании с ходьбой до 100 м. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы | 2 |
| 91 | Бег с низкого старта | Закреплять у детей умение бегать в различном темпе; повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в длину; повторить бегу с низкого старта | 1 |
| 92-93 | Прыжок в длину с разбега | выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. бег с чередованием; выполнять прыжок в глубину из положения приседа; закрепить умения выполнять прыжок в длину с разбега | 2 |
| 94 | Бег 1000м | формировать скоростно-силовую выносливость; Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Учащиеся специальной группы выполняют ходьбу | 1 |
| 95-96 | Метание мяча в цель | Бег 100м на максимальной скорости; Работа в парах с мячами в движении; Броски мячей в цель на стене, в баскетбольный щит и на дальность, ширина коридора – 10–15 м | 2 |

| | | | |
|-------|------------------------------------|--|-----|
| 97-99 | Пионербол | Упражнения с мячами (ловля с отскока) Знакомство с правилами игры; Упражнения в перекидывании через сетку и ловле мяча | 3 |
| 100 | Круговая тренировка | Закрепление легкоатлетических умений в процессе смены видов деятельности: упражнения с мячами, скакалками, прыжки, бег; пионербол | 1 |
| 101 | Контрольный урок «Легкая атлетика» | Сдача контрольных нормативов, предусмотренных программой по физической культуре | 1 |
| 102 | Игры на свежем воздухе. | Разучивание правил игры «Хали-хало». Проведение игры | 1 |
| Итого | | | 102 |

