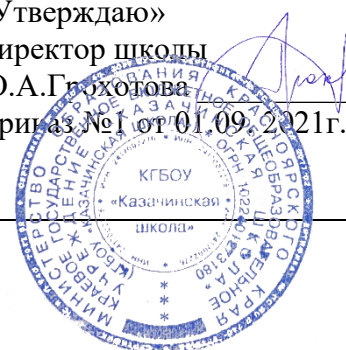


Краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Казачинская школа».

<p>«Рассмотрено» Председатель МО И.Ю.Головкова Протокол №1 от 30 августа 2021г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УР О.В. Стильве 31 августа 2021г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы Ю.А.Грохотова Приказ №1 от 01.09.2021г.</p>
---	---	---



**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 1,2,3,4 классов на 2021-2022 учебный год.  
(ФГОС, вариант 1)**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2021г.

Составитель:  
Алексеева Анна Николаевна  
учитель физической культуры,  
первой квалификационной категории

с. Казачинское  
2021

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе Основной адаптированной программы КГБОУ «Казачинская школа».

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

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

*Основные задачи изучения предмета:*

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа для 1-4 классов в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком рассчитана на:

- 1 класс - 99 часов при трехразовых занятиях в неделю;
- 2 класс - 102 часа при трехразовых занятиях в неделю;
- 3 класс - 102 часа при трехразовых занятиях в неделю;
- 4 класс - 102 часа при трехразовых занятиях в неделю.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м, 60м; прыжок в длину, метание мяча на дальность, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища.

Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

*Планируемые личностные результаты:*

#### **1 класс**

- Овладеть начальными навыками адаптации в школьной среде, ориентировка в помещении школы;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- следить за внешним видом (одежда, обувь);
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

#### **2 класс**

- Принять и освоить социальную роль обучающегося, проявлять социально значимые мотивы учебной деятельности;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- овладеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального поведения, сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **3 класс**

- Принять и освоить социальную роль обучающегося;
- проявлять социально значимые мотивы учебной деятельности;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- овладеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального поведения;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, работе на результат;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

#### **4 класс**

- умение следить за внешним видом (одежда, обувь);
- умение бережно обращаться со спортивным инвентарем;
- уметь ориентироваться в пространстве зала;
- иметь представление о собственных возможностях;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- соблюдать нормы поведения, уважительно относиться к сверстникам;
- способность поддерживать коммуникацию со взрослыми и сверстниками;
- активность в процессе занятий.

*Предметные результаты по физической культуре:*

#### **1 класс**

*Минимальный уровень:*

- представления о правилах безопасного поведения в местах занятий физической культурой (спортивный зал, спортивная площадка и т.д.);
- представления о правилах безопасного передвижения к местам занятий физической культурой;
- выполнения общеразвивающих упражнений;
- выполнение команд: «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»

*Достаточный уровень:*

- соблюдение правил безопасного поведения в местах занятий физической культурой (спортивный зал, спортивная площадка и т.д.);
- соблюдение правил безопасного передвижения к местам занятий физической культурой;
- выполнение общеразвивающих упражнений под счёт учителя;
- выполнение команд: «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
- знание своего места в строю;
- выполнение упражнений, направленных на восстановление дыхания (по показу учителя);
- выполнение правильного захвата различных по величине предметов.

#### **2 класс**

*Минимальный уровень:*

- Представление о физической культуре, как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- выполнение комплексов утренней гимнастики самостоятельно;
- выполнение упражнений по словесной инструкции учителя;
- ходьба и бег в различном темпе с различными исходными положениями и остановками по сигналу.

*Достаточный уровень:*

- Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- взаимодействие со сверстниками в различных подвижных играх, под руководством учителя;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий и применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя.

#### **3 класс**

*Минимальный уровень:*

- Знание и выполнение требований, предъявляемых к одежде на занятиях в различных условиях;
- наличие представлений о значении физических упражнений для здоровья человека;
- наличие представлений о гимнастических снарядах и предметах;
- выполнение техники «метания»;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;
- элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;
- сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук;
- правила поведения на уроках лыжной подготовки;
- одежда и обувь для занятий на улице в зимний период;
- переноска лыж, ходьба на лыжах приставным шагом и ступающим шагом.

*Достаточный уровень:*

- Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом;
- понимание особенностей известных видов спорта;
- выполнение ходьбы в различном темпе с различными исходными положениями;
- значение правильной осанки при ходьбе;
- повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж;
- развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**4 класс**

*Минимальный уровень:*

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий;
- применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **Содержание учебного предмета**

### *1 класс*

#### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Предупреждение травм во время занятий.

#### **Гимнастика**

*Теоретические сведения.* Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

*Практический материал.* Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; прыжки.

#### **Легкая атлетика**

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

*Практический материал:*

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с

изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. 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.

### **Подвижные игры**

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

*Практический материал.* Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

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

### **Гимнастика**

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

*Практический материал.* Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: С гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика**

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

*Практический материал:*

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

*Бег.* Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

*Прыжки.* Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.

*Метание.* Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

### **Подвижные игры**

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

*Практический материал.* Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

### **3 класс**

## **Знания о физической культуре**



Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

### **Гимнастика.**

Основная стойка.

*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.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.* Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

*Элементы акробатических упражнений.* Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперед (строго индивидуально).

*Лазанье.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° - 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

*Висы.* Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

*Равновесие.* 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.

*Опорные прыжки.* Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

*Ходьба.* Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

### **Легкая атлетика**

*Бег.* Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

*Прыжки.* Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

*Метание.* Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

### **Подвижные игры**

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!» «Снегурочка».

## **Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре**

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

#### **Гимнастика**

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

*Практический материал.* Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

#### **Легкая атлетика**

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

*Практический материал.*

*Ходьба.* Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### **Подвижные игры**

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

*Практический материал.* Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

#### **Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

#### **Распределение часов по четвертям**

<b>Класс</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>	<b>Общее кол-во часов в год</b>
<b>1</b>	26	23	28	22	99
<b>2</b>	26	23	31	22	102
<b>3</b>	25	23	31	23	102
<b>4</b>	25	23	31	23	102

#### **Учебно-тематический план 1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
<b>1.</b>	Знания о физической культуре	В процессе уроков
<b>2.</b>	Легкая атлетика	25
<b>3.</b>	Гимнастика	24
<b>4.</b>	Лыжная подготовка	20
<b>5.</b>	Подвижные игры	30

### Календарно-тематическое планирование 1 класс (99ч.)

№ урока	Наименование тем	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики.	Слушают инструктаж, расписываются в журнале по ТБ.	1	01.09
2.	Строевые упражнения.	Различают понятия команд. Определяют различие в способах выполнения команд.	1	03.09
3.	Ознакомление с правильным дыханием. Ходьба и бег.	Выполняют ходьбу и бег. Выполняют дыхательные упражнения.	1	06.09
4.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	Учатся сочетать различные виды ходьбы и сохранять правильную осанку.	1	08.09
5.	Бег. Игра «Мяч среднему».	Осваивают технику бега. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	10.09
6.	Бег с изменением направления движения.	Осваивают умение менять направление во время бега.	1	13.09
7.	Бег по размеченным участкам дорожки.	Осваивают умение стартовать по сигналу учителя.	1	15.09
8.	Смешанное передвижение 1 км. Игра «Мяч среднему».	Выполняют чередование ходьбы и бега на протяжении дистанции. Закрепляют правила и условия проведения подвижной игры.	1	17.09
9.	Медленный бег до 3 мин. Игра «Слушай сигнал».	Бегают в течении 3 минут. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	20.09
10.	Высокий старт. Бег 30 метров.	Осваивают высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Выполняют бег 30 м.	1	22.09
11.	Челночный бег 3x10 м.	Выполняют челночный бег.	1	24.09
12.	Прыжки со скакалкой. Игра «С кочки на кочку».	Осваивают технику прыжка через скакалку. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	27.09
13.	Прыжки в длину с места. Игра «Быстро в круг».	Осваивают технику прыжка в длину с места. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	29.09
14.	Эстафеты с легкоатлетическими элементами.	Демонстрируют полученные навыки. Учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	1	01.10

15.	Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	Осваивают технику метания мяча. Выполняют метания в цель и на дальность.	1	04.10
<b>Гимнастика 12 ч.</b>				
16.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Слушают инструктаж, расписываются в журнале по ТБ.	1	06.10
17.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	Учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1	08.10
18.	Построения и перестроения. ОРУ без предметов. Игра «Попрыгунчики – воробушки».	Формируют понятия: колонна, шеренга, круг. Выполняют упражнения. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	11.10
19.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Запрещённое движение».	Выполняют упражнения. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	13.10
20.	ОРУ с мячами среднего размера. Ходьба по гимнастической скамейке.	Выполняют упражнения. Ходят по гимнастической скамейке различными способами.	1	15.10
21.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на равновесие.	Выполняют упражнения в равновесии.	1	18.10
22.	Лазанье по гимнастической стенке (в стороны). Игра «Летает - не летает».	Лазят по гимнастической стенке (в стороны). Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	20.10
23.	Лазанье по гимнастической стенке (вверх, вниз). Вис на рейке. Игра «Вызов номеров».	Лазят по гимнастической стенке, висят на рейке, лазят вверх, вниз произвольно, не пропуская реек. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	22.10
24.	Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Игра «Космонавты».	Выполняют группировку лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	25.10
25.	Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Выполняют группировку лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Выполняют поднимание туловища из положения лежа на спине на оценку.	1	27.10

26.	Подлазание. Перелезание через препятствия. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.	Выполняют подлазание и перелезание через препятствия (гимнастическая скамейка, маты). Выполняют наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.	1	29.10
27.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	08.11
<b>Подвижные игры 15 ч.</b>				
28.	Инструктаж по технике при проведении занятий по подвижным играм.	Слушают инструктаж, расписываются в журнале по ТБ.	1	10.11
29.	ОРУ на развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Выполняют общеразвивающие упражнения. Играют в игру «Третий лишний».	1	12.11
30.	ОРУ на развитие ловкости. Игра «Вызов номеров».	Выполняют общеразвивающие упражнения. Играют в игру «Вызов номеров».	1	15.11
31.	ОРУ на развитие скорости. Игра «Перестрелка».	Выполняют общеразвивающие упражнения. Играют в игру «Перестрелка».	1	17.11
32.	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Бросай поймай».	Выполняют общеразвивающие упражнения. Играют в игру «Бросай поймай».	1	19.11
33.	ОРУ на развитие координации. Игра «Вышибалы».	Выполняют общеразвивающие упражнения. Играют в игру «Вышибалы».	1	22.11
34.	Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Игра «Третий лишний».	Подтягиваются на низкой и высокой перекладине. Играют в игру «Третий лишний».	1	24.11
35.	ОРУ на развитие гибкости. Игра «Ниточка и иголочка».	Выполняют общеразвивающие упражнения. Играют в игру «Ниточка и иголочка».	1	26.11
36.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игра «Бросай поймай» .	Отжимаются от пола. Играют в игру «Бросай поймай».	1	29.11
37.	Комплекс упражнения «профилактика плоскостопия». Игра « Угадай и догони».	Выполняют комплекс упражнения «профилактика плоскостопия». Играют в «Угадай и догони».	1	01.12
38.	Комплекс упражнений ОРУ. Коррекционная игра «Паук».	Выполняют комплекс упражнений. Играют в коррекционную игру «Паук».	1	03.12
39.	Комплекс упражнений ОРУ. Коррекционная игра «Рука все помнит».	Выполняют комплекс упражнений. Играют в коррекционную игру «Рука все помнит».	1	06.12
40.	Комплекс упражнений «Правильная осанка». Коррекционная игра «Море, берег».	Выполняют комплекс упражнений «Правильная осанка». Играют в	1	08.12

		коррекционную игру «Море, берег».		
41.	Бросок большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	Бросают мяч.	1	10.12
42.	Эстафеты с мячами.	Закрепляют навыки.	1	13.12
<b>Лыжная подготовка 20 ч.</b>				
43.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Транспортировка лыжного инвентаря.	Изучают правила поведения на уроках лыжной подготовки. Узнают лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Учатся переносить лыжный инвентарь.	1	15.12
44.	Транспортировка лыжного инвентаря. Лыжная строевая подготовка.		1	17.12
45.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		1	20.12
46.	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		1	22.12
47.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Подвижная игра «Попади снежком в цель».		1	24.12
48.	Прохождение дистанции до 100 метров скользящим шагом без палок.		1	27.12
49.	Прохождение дистанции до 100 метров скользящим шагом. Игра «Засада».		1	29.12
50.	Подвижные игры « На одной лыже с одной палкой».		1	12.01
51.	Передвижения ступающим шагом до 200 м.		1	14.01
52.	Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции до 500 м. Подвижная игра « Лисёнок – медвежонок».		1	17.01
53.	Повороты переступанием. Подвижная игра «Попади снежком в цель».		1	19.01
54.	Повороты переступанием: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, поворот переступанием в движении.		1	21.01
55.	Спуск с небольшого склона. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».		1	24.01
56.	Спуск с небольшого склона. Подвижная игра «Охотники и зайцы».		1	26.01
57.	Подъем лесенкой. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».		1	28.01
58.	Подъем лесенкой. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».		1	31.01

59.	Попеременно двушажный ход без палок на месте.		1	02.02
60.	Попеременно двушажный ход без палок с продвижением вперед на отрезке до 30 м.		1	04.02
61.	Попеременно двушажный ход. Подвижная игра «По местам».		1	07.02
62.	Прохождение дистанции 1 км на результат. Подвижная игра «Перегони лыжников».		1	09.02
<b>Подвижные игры 15 ч.</b>				
63.	Влияние физических упражнений на состояние здоровья.		1	11.02
64.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай».		1	21.02
65.	Ловля и броски мяча на месте в парах. Игра «Передача мячей в колоннах».		1	25.02
66.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».		1	28.02
67.	Передача набивного мяча. Игра «Передал - садись».		1	02.03
68.	ОРУ в движении. Игра «Охотники и утки».		1	04.03
69.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.		1	07.03
70.	Остановка шагом. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».		1	09.03
71.	Остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Охотники и утки».		1	11.03
72.	Передачи и ловля мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».		1	14.03
73.	Ведение мяча одной рукой на месте. Игра «Мяч водящему».		1	16.03
74.	Ведение мяча одной рукой в движении шагом. Игра «Мяч капитану».		1	18.03
75.	Ведение, остановка, бросок мяча. Игра «У кого меньше мячей».		1	21.03
76.	Ведение, остановка, бросок мяча. Игра «Мяч капитану».		1	23.03
77.	Эстафеты с ведением мяча.		1	25.03
<b>Гимнастика 12 ч.</b>				
78.	Правила личной гигиены.		1	04.04
79.	Строевые упражнения. Построения и перестроения.		1	06.04
80.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.		1	08.04
81.	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.		1	11.04



82.	Упражнения в равновесии. Равновесие «ласточка» на результат.		1	13.04
83.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Игра «К своим флажкам».		1	15.04
84.	Группировка, перекаты в группировке. Игры «Зайцы в огороде».		1	18.04
85.	Стойка на лопатках согнув ноги. Игра «Раки».		1	20.04
86.	Кувырок вперед в упор присев. Игра «Тройка».		1	22.04
87.	Кувырок вперед в упор присев.		1	25.04
88.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		1	27.04
89.	Эстафеты с переноской и передачей различных предметов.		1	29.04
<b>Легкая атлетика 10 ч.</b>				
90.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.		1	30.04
91.	Равномерный бег до 5 мин. Эстафеты «Смена сторон».		1	04.05
92.	Бег с ускорениями на расстояние до 20 м.		1	06.05
93.	Бег 1000 м. Игра «Мяч среднему».		1	11.05
94.	Высокий старт. Игра «Воробьи и вороны».		1	13.05
95.	Челночный бег 3x10 м на результат.		1	16.05
96.	Бег 30 метров на результат.		1	18.05
97.	Бег 60 метров на результат.		1	20.05
98.	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места.		1	23.05
99.	Метание мяча в цель и на дальность.		1	25.05
<b>Всего:</b>			<b>99</b>	
			<b>часов</b>	

#### Учебно-тематический план 2 класс

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2.	Легкая атлетика	30
3.	Гимнастика	24
4.	Лыжная подготовка	24

5.	Подвижные игры	24
----	----------------	----

### Календарно-тематическое планирование 2 класс (102ч.)

№ урока	Наименование тем	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>				
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики.	Слушают инструктаж, расписываются в журнале по ТБ.	1	01.09
2.	Строевые упражнения. Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук.	Ознакомление. Начальное разучивание. Принятие исходного положения для построения и перестроения. Различают понятия команд. Определяет различие в способах выполнения команд.	1	03.09
3.	Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук.	Ходьба и бег в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос).	1	06.09
4.	Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам).	Учатся сочетать различные виды ходьбы и сохранять правильную осанку.	1	08.09
5.	Бег. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук.	Осваивают технику бега. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	10.09
6.	Бег с изменением направления движения.	Осваивают умение менять направление во время бега.	1	13.09
7.	Смешанное передвижение до 1,5 км. Игра «Мяч среднему».	Осваивают умение стартовать по сигналу учителя.	1	15.09
8.	Бег 1000 метров. Игра «Быстро в круг».	Выполняют чередование ходьбы и бега на протяжении дистанции. Закрепляют правила и условия проведения подвижной игры.	1	17.09
9.	Медленный бег до 5 мин. Игра «Слушай сигнал».	Выполняют бег для развития выносливости, умения распределять силы. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	20.09
10.	Высокий старт. Бег 30 метров.	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Выполняют бег 30 м.	1	22.09

11.	Бег 60 метров.	Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	24.09
12.	Челночный бег 3x10 м. Игра «Ястреб и утка».	Осваивают технику прыжка через скакалку. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	27.09
13.	Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с места.	Осваивают технику прыжка в длину с места. Изучают правила и условия проведения подвижной игры.	1	29.09
14.	Эстафеты с легкоатлетическими элементами.	Демонстрируют полученные навыки. Учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	1	01.10
15.	Метание теннисного мяча в цель, на дальность.	Осваивают технику метания мяча. Выполняют метания в цель и на дальность.	1	04.10
<b>Гимнастика 12 ч.</b>				
16.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Слушают инструктаж, расписываются в журнале по ТБ.	1	06.10
17.	Строевые команды. Построения и перестроения.	Учатся различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1	08.10
18.	Построения и перестроения. Игра «Попрыгунчики – воробушки».		1	11.10
19.	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке.		1	13.10
20.	ОРУ с мячами. Упражнения на равновесие.		1	15.10
21.	Лазанье по гимнастической стенке (в стороны). Игра «Летает - не летает».		1	18.10
22.	Лазанье по гимнастической стенке (вверх, вниз). Вис на рейке.		1	20.10
23.	Группировка. Перекаты в положении лёжа.		1	22.10
24.	Кувырок вперед. Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1	25.10
25.	ОРУ в расслаблении мышц. Кувырок вперед.		1	27.10
26.	Подлазание. Перелезание через препятствия. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.		1	29.10
27.	Эстафеты с переноской и передачей различных предметов.		1	08.11

<b>Подвижные игры 12 ч.</b>				
28.	Инструктаж по технике при проведении занятий по подвижным играм.		1	10.11
29.	ОРУ на развитие выносливости. Игра «Третий лишний».		1	12.11
30.	ОРУ на развитие ловкости. Игра «Вызов номеров».		1	15.11
31.	ОРУ на развитие скорости. Игра «Перестрелка».		1	17.11
32.	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Бросай поймай».		1	19.11
33.	ОРУ на развитие координации. Игра «Вышибалы».		1	22.11
34.	Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Игра «Третий лишний».		1	24.11
35.	ОРУ на развитие гибкости. Игра «Ниточка и иголочка».		1	26.11
36.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игра «Бросай поймай» .		1	29.11
37.	Комплекс упражнения «профилактика плоскостопия». Игра « Угадай и догони».		1	01.12
38.	Комплекс упражнений ОРУ. Коррекционная игра «Паук».		1	03.12
39.	Комплекс упражнений ОРУ. Коррекционная игра «Рука все помнит».		1	06.12
<b>Лыжная подготовка 24 ч.</b>				
40.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	Повторяют правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	08.12
41.	Лыжная строевая подготовка. Игра «Попади снежком в цель».		1	10.12
42.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		1	13.12
43.	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Игра «Засада».		1	15.12
44.	Передвижение скользящим шагом до 500 м. Игра « На одной лыже с одной палкой».		1	17.12
45.	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.		1	20.12
46.	Прохождение дистанции 1000 м. на лыжах.		1	22.12
47.	Повороты переступанием на месте. Игра « Лисёнок – медвежонок».		1	24.12
48.	Повороты переступанием вокруг пяток лыж.		1	27.12
49.	Повороты переступанием: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, поворот переступанием в движении.		1	29.12

50.	Спуск с склона в низкой стойке. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».		1	12.01
51.	Спуск с склона в средней стойке. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».		1	14.01
52.	Подъем лесенкой. Игра «Попади снежком в цель».		1	17.01
53.	Подъем лесенкой. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».		1	19.01
54.	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями. Игра «Лыжный поезд».		1	21.01
55.	Падению на бок, на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь».		1	24.01
56.	Торможение при спуске с склона падением в сторону.		1	26.01
57.	Торможение при спуске с склона падением в сторону.		1	28.01
58.	Торможение падением и палками. Игра «Охотники и олени».		1	31.01
59.	Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.		1	02.02
60.	Попеременно двушажный ход без палок на месте.		1	04.02
61.	Попеременно двушажный ход без палок с продвижением вперед. Игра «Быстрый лыжник».		1	07.02
62.	Попеременно двушажный ход Подвижная игра «По местам».		1	09.02
63.	Прохождение дистанции 1 км на результат. Подвижная игра «Перегони лыжников».		1	11.02
<b>Подвижные игры 12 ч.</b>				
64.	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.		1	14.02
65.	Упражнения с большими мячами на месте и в движении. Подвижные игры «Мяч капитану».		1	16.02
66.	Передача набивного мяча. Игра «Передал - садись».		1	18.02
67.	Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Передача мячей в колоннах».		1	21.02
68.	Ловля и передача мяча в движении в парах. Игра «Мяч водящему».		1	25.02
69.	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.		1	28.02
70.	Стойка игрока. Перемещения в стойке.		1	02.03

71.	Остановка шагом. Остановка двумя шагами и прыжком.		1	04.03
72.	Ведение мяча одной рукой на месте.		1	07.03
73.	Ведение мяча одной рукой в движении шагом. Игра «Мяч капитану».		1	09.03
74.	Ведение, остановка, бросок мяча. Игра «У кого меньше мячей».		1	11.03
75.	Упражнения с набивными мячами 1 кг. Подвижная игра «Снайперы».		1	14.03
<b>Гимнастика 12 ч.</b>				
76.	Правила личной гигиены. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.		1	16.03
77.	Строевые упражнения. Построения и перестроения.		1	18.03
78.	Строевые упражнения. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».		1	21.03
79.	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.		1	23.03
80.	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.		1	25.03
81.	Упражнения в равновесии. Равновесие «ласточка» на результат.		1	04.04
82.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Игра «К своим флажкам».		1	06.04
83.	Группировка, перекаты в группировке. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.		1	08.04
84.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		1	11.04
85.	Стойка на лопатках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		1	13.04
86.	Кувырок вперед в упор присев. Игра «Тройка».		1	15.04
87.	Кувырок вперед в упор присев.		1	18.04
<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>				
88.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.		1	20.04
89.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Перестрелка».		1	22.04
90.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Перестрелка».		1	25.04
91.	Равномерный бег до 6 мин в чередовании с ходьбой.		1	27.04
92.	Бег с ускорениями на расстояние до 30 м.		1	29.04

93.	Бег 1000 м. Игра «Мяч среднему».		1	30.04
94.	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.		1	04.05
95.	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мяч капитану».		1	06.05
96.	Челночный бег 3x10 м на результат.		1	11.05
97.	Высокий старт. Бег 30 метров на результат.		1	13.05
98.	Высокий старт. Бег 60 метров на результат.		1	16.05
99.	Метание мяча в цель.		1	18.05
100.	Метание мяча на заданное расстояние.		1	20.05
101.	Метание мяча на дальность		1	23.05
102.	Эстафеты «Веселые старты».		1	25.05
<b>Всего:</b>			<b>102</b>	
			<b>часов</b>	

#### Учебно-тематический план 3 класс

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2.	Легкая атлетика	30
3.	Гимнастика	24
4.	Лыжная подготовка	24
5.	Подвижные игры	24

#### Календарно-тематическое планирование 3 класс (102ч.)

№ урока	Наименование тем	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики.	Слушают инструктаж, расписываются в журнале по ТБ.	1	02.09
2	Ходьба и бег.		1	06.09
3	Бег с изменением направления движения.		1	07.09
4	Смешанное передвижение до 2 км.		1	09.09
5	Бег на средние дистанции.		1	13.09

6	Бег с преодолением малых препятствий.		1	14.09
7	Высокий старт. Бег 1500 метров.		1	16.09
8	Медленный бег до 7 мин.		1	20.09
9	Низкий старт. Бег 30 метров.		1	21.09
10	Низкий старт. Бег 60 метров.		1	23.09
11	Прыжки со скакалкой. Игра «Прыжки по полоскам».		1	27.09
12	Челночный бег 3x10 м.		1	28.09
13	Прыжки в длину с места.		1	30.09
14	Метание теннисного мяча в цель, на дальность.		1	04.10
15	Эстафеты с легкоатлетическими элементами.		1	05.10
<b>Гимнастика 12 ч.</b>				
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.		1	07.10
17	Строевые упражнения. Построения и перестроения.		1	11.10
18	ОРУ с гимнастическими палками.		1	12.10
19	Ходьба с различными предметами по гимнастической скамейке.		1	14.10
20	ОРУ с мячами. Упражнения на равновесие.		1	18.10
21	Положения «упор присев», «группировка».		1	19.10
22	ОРУ в расслаблении мышц. Кувырок вперед.		1	21.10
23	Кувырок вперед. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.		1	25.10
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1	26.10
25	Стойка на лопатках.		1	28.10
26	Стойка на лопатках.		1	08.11
27	Упражнения на гимнастической стенке.		1	09.11
<b>Подвижные игры 12 ч.</b>				
28	Инструктаж по технике при проведении занятий по подвижным играм.		1	11.11
29	ОРУ на развитие ловкости. Передача и ловля мяча в парах.		1	15.11
30	Передача и ловля мяча в парах сидя на полу.		1	16.11
31	Передача и ловля мяча в парах через волейбольную сетку.		1	18.11
32	ОРУ на развитие скорости. Игра «Перестрелка».		1	22.11



33	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Бросай поймай».		1	23.11
34	ОРУ на развитие координации. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.		1	25.11
35	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игра «Бросай поймай» .		1	29.11
36	Правила игры «Пионербол». Подача мяча.		1	30.11
37	Правила игры «Пионербол». Подача мяча.		1	02.12
38	Учебная игра «Пионербол».		1	06.12
39	Учебная игра «Пионербол».		1	07.12
<b>Лыжная подготовка 24 ч.</b>				
40	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Транспортировка лыжного инвентаря.		1	09.12
41	Лыжная строевая подготовка. Игра «Попади снежком в цель».		1	13.12
42	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		1	14.12
43	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		1	16.12
44	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.		1	20.12
45	Прохождение дистанции 1000 м. на лыжах.		1	21.12
46	Повороты переступанием на месте.		1	23.12
47	Повороты переступанием вокруг пяток лыж.		1	27.12
48	Повороты переступанием: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, поворот переступанием в движении.		1	28.12
49	Спуск с склона в низкой стойке. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».		1	11.01
50	Спуск с склона в средней стойке.		1	13.01
51	Подъем лесенкой.		1	17.01
52	Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.		1	18.01
53	Упражнения на склоне. Игра «Лыжный поезд».		1	20.01
54	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями.		1	24.01

55	Падению на бок, на месте и в движении под уклон.		1	25.01
56	Торможение при спуске с склона падением в сторону.		1	27.01
57	Торможение при спуске с склона.		1	31.01
58	Торможение падением и палками.		1	01.02
59	Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.		1	03.02
60	Попеременно двушажный ход без палок на месте и с продвижением вперед.		1	07.02
61	Попеременно двушажный ход. Игра «Быстрый лыжник».		1	08.02
62	Попеременно двушажный ход.		1	10.02
63	Прохождение дистанции 1 км на результат.		1	14.02
<b>Подвижные игры 12 ч.</b>				
64	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.		1	15.02
65	Упражнения с большими мячами на месте и в движении. Стойка игрока. Перемещения в стойке.		1	17.02
66	Передача и ловля набивного мяча 1 кг. Остановка шагом. Остановка двумя шагами и прыжком.		1	21.02
67	Ловля и передача мяча на месте в парах.		1	22.02
68	Ловля и передача мяча в движении в парах.		1	24.02
69	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.		1	28.02
70	Ведение мяча одной рукой на месте.		1	01.03
71	Ведение мяча одной рукой в движении шагом.		1	03.03
72	Бросок мяча двумя руками снизу.		1	07.03
73	Бросок мяча двумя руками снизу.		1	10.03
74	Ведение, остановка, бросок мяча.		1	14.03
75	Игры с элементами баскетбола.		1	15.03
<b>Гимнастика 12 ч.</b>				
76	Правила личной гигиены. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.		1	17.03
77	Строевые упражнения. Построения и перестроения.		1	21.03

78	Строевые упражнения. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».		1	22.03
79	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.		1	24.03
80	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.		1	04.04
81	Упражнения в равновесии. Равновесие «ласточка» на результат.		1	05.04
82	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Игра «К своим флажкам».		1	07.04
83	Группировка, перекаты в группировке. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.		1	11.04
84	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		1	12.04
85	Стойка на лопатках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		1	14.04
86	Кувырок вперед в упор присев. Игра «Тройка».		1	18.04
87	Кувырок вперед в упор присев.		1	19.04
<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>				
88	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.		1	21.04
89	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Перестрелка».		1	25.04
90	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Перестрелка».		1	26.04
91	Равномерный бег до 6 мин в чередовании с ходьбой.		1	28.04
92	Бег с ускорениями на расстояние до 30 м.		1	30.04
93	Бег 1000 м. Игра «Мяч среднему».		1	03.05
94	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.		1	05.05
95	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мяч капитану».		1	10.05
96	Челночный бег 3x10 м на результат.		1	12.05
97	Высокий старт. Бег 30 метров на результат.		1	16.05
98	Высокий старт. Бег 60 метров на результат.		1	17.05
99	Метание мяча в цель.		1	19.05
100	Метание мяча на заданное расстояние.		1	23.05
101	Метание мяча на дальность		1	24.05

<b>102</b>	Эстафеты «Веселые старты».		1	26.05
<b>Всего:</b>			<b>102</b>	
			<b>часов</b>	

#### Учебно-тематический план 4 класс

№ п/п	Название темы	Общее кол-во часов
<b>6.</b>	Знания о физической культуре	В процессе уроков
<b>7.</b>	Легкая атлетика	30
<b>8.</b>	Гимнастика	24
<b>9.</b>	Лыжная подготовка	24
<b>10.</b>	Подвижные игры	24

#### Календарно-тематическое планирование 4 класс (102ч.)

№ урока	Наименование тем	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Дата
<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>				
<b>1</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетики.	Слушают инструктаж, расписываются в журнале по ТБ.	1	03.09
<b>2</b>	Ходьба и бег.		1	06.09
<b>3</b>	Бег с изменением направления движения.		1	07.09
<b>4</b>	Смешанное передвижение до 2 км.		1	10.09
<b>5</b>	Бег на средние дистанции.		1	13.09
<b>6</b>	Бег с преодолением малых препятствий.		1	14.09
<b>7</b>	Высокий старт. Бег 1500 метров.		1	17.09
<b>8</b>	Медленный бег до 7 мин.		1	20.09
<b>9</b>	Бег 30 метров.		1	21.09
<b>10</b>	Бег 60 метров.		1	24.09
<b>11</b>	Прыжки со скакалкой. Игра «Прыжки по полоскам».		1	27.09
<b>12</b>	Челночный бег 3x10 м.		1	28.09
<b>13</b>	Прыжки в длину с места.		1	01.10

14	Метание теннисного мяча в цель, на дальность.		1	04.10
15	Эстафеты с легкоатлетическими элементами.		1	05.10
<b>Гимнастика 12 ч.</b>				
16	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.		1	08.10
17	Строевые упражнения. Построения и перестроения.		1	11.10
18	ОРУ с гимнастическими палками.		1	12.10
19	Ходьба с различными предметами по гимнастической скамейке.		1	15.10
20	ОРУ с мячами. Упражнения на равновесие.		1	18.10
21	Положения «упор присев», «группировка».		1	19.10
22	ОРУ в расслаблении мышц. Кувырок вперед.		1	22.10
23	Кувырок вперед. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.		1	25.10
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1	26.10
25	Стойка на лопатках.		1	29.10
26	Стойка на лопатках.		1	08.11
27	Упражнения на гимнастической стенке.		1	09.11
<b>Подвижные игры 12 ч.</b>				
28	Инструктаж по технике при проведении занятий по подвижным играм.		1	12.11
29	ОРУ на развитие ловкости. Передача и ловля мяча в парах.		1	15.11
30	Передача и ловля мяча в парах сидя на полу.		1	16.11
31	Передача и ловля мяча в парах через волейбольную сетку.		1	19.11
32	ОРУ на развитие скорости. Игра «Перестрелка».		1	22.11
33	ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Бросай поймай».		1	23.11
34	ОРУ на развитие координации. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.		1	26.11
35	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Игра «Бросай поймай» .		1	29.11
36	Правила игры «Пионербол». Подача мяча.		1	30.11
37	Правила игры «Пионербол». Подача мяча.		1	04.12

38	Учебная игра «Пионербол».		1	06.12
39	Учебная игра «Пионербол».		1	07.12
<b>Лыжная подготовка 24 ч.</b>				
40	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Транспортировка лыжного инвентаря.		1	10.12
41	Лыжная строевая подготовка. Игра «Попади снежком в цель».		1	13.12
42	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		1	14.12
43	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.		1	17.12
44	Передвижение скользящим шагом до 1000 м.		1	20.12
45	Прохождение дистанции 1000 м. на лыжах.		1	21.12
46	Повороты переступанием на месте.		1	24.12
47	Повороты переступанием вокруг пяток лыж.		1	27.12
48	Повороты переступанием: вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, поворот переступанием в движении.		1	28.12
49	Спуск с склона в низкой стойке. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».		1	11.01
50	Спуск с склона в средней стойке.		1	14.01
51	Подъем лесенкой.		1	17.01
52	Подъём «ёлочкой». Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.		1	18.01
53	Упражнения на склоне. Игра «Лыжный поезд».		1	21.01
54	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями.		1	24.01
55	Падению на бок, на месте и в движении под уклон.		1	25.01
56	Торможение при спуске с склона падением в сторону.		1	28.01
57	Торможение при спуске с склона.		1	31.01
58	Торможение падением и палками.		1	01.02
59	Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.		1	04.02
60	Попеременно двушажный ход без палок		1	07.02

	на месте и с продвижением вперед.			
61	Попеременно двушажный ход. Игра «Быстрый лыжник».		1	08.02
62	Попеременно двушажный ход.		1	11.02
63	Прохождение дистанции 1 км на результат.		1	14.02
<b>Подвижные игры 12 ч.</b>				
64	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.		1	15.02
65	Упражнения с большими мячами на месте и в движении. Стойка игрока. Перемещения в стойке.		1	18.02
66	Передача и ловля набивного мяча 1 кг. Остановка шагом. Остановка двумя шагами и прыжком.		1	21.02
67	Ловля и передача мяча на месте в парах.		1	22.02
68	Ловля и передача мяча в движении в парах.		1	25.02
69	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.		1	28.02
70	Ведение мяча одной рукой на месте.		1	01.03
71	Ведение мяча одной рукой в движении шагом.		1	04.03
72	Бросок мяча двумя руками снизу.		1	07.03
73	Бросок мяча двумя руками снизу.		1	11.03
74	Ведение, остановка, бросок мяча.		1	14.03
75	Игры с элементами баскетбола.		1	15.03
<b>Гимнастика 12 ч.</b>				
76	Правила личной гигиены. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.		1	18.03
77	Строевые упражнения. Построения и перестроения.		1	21.03
78	Строевые упражнения. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».		1	22.03
79	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.		1	25.03
80	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.		1	04.04
81	Упражнения в равновесии. Равновесие «ласточка» на результат.		1	05.04
82	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Игра «К своим флажкам».		1	08.04

83	Группировка, перекаты в группировке. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.		1	11.04
84	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		1	12.04
85	Стойка на лопатках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		1	15.04
86	Кувырок вперед в упор присев. Игра «Тройка».		1	18.04
87	Кувырок вперед в упор присев.		1	19.04
<b>Легкая атлетика 15 ч.</b>				
88	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.		1	22.04
89	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Перестрелка».		1	25.04
90	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Перестрелка».		1	26.04
91	Равномерный бег до 6 мин в чередовании с ходьбой.		1	29.04
92	Бег с ускорениями на расстояние до 30 м.		1	30.04
93	Бег 1000 м. Игра «Мяч среднему».		1	03.05
94	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.		1	06.05
95	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мяч капитану».		1	10.05
96	Челночный бег 3x10 м на результат.		1	13.05
97	Высокий старт. Бег 30 метров на результат.		1	16.05
98	Высокий старт. Бег 60 метров на результат.		1	17.05
99	Метание мяча в цель.		1	20.05
100	Метание мяча на заданное расстояние.		1	23.05
101	Метание мяча на дальность		1	24.05
102	Эстафеты «Веселые старты».		1	26.05
<b>Всего:</b>			<b>102</b>	<b>часов</b>

### Описание материально-технического обеспечения

*Технические средства обучения:*

Компьютер, проектор, музыкальные колонки.

*Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*



Стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи малые (теннисные), мячи для метания, эстафетные палочки, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, секундомер, флажки разметочные, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная (10 м, 50 м), щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, компрессор для накачивания мячей, лыжи для классического хода, лыжи для конькового хода, лыжные палочки, лыжные ботинки, ростомер, свисток.