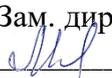


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 имени Ж.И. Алфёрова г. Туринска

Согласовано

Зам. директора по УВР
 Н.В. Мищенко
27 августа 2020г.

Принято

педагогическим советом
протокол №1
28 августа 2020г.

Утверждаю

Директор школы
 Е.В. Медведева
01 сентября 2020г.



**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

1-4 класс

Составитель: Леонтьева Л.В.,
учитель первой кв. к.

Туринск, 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 (в действующей редакции).
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа обучения для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

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 четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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.

2. Содержание программного материала

1 класс (66 часов)

1. Основы знаний 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.

2. Гимнастика.

Основная стойка.

3. Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

4. 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.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

6. Элементы акробатических упражнений.

Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

7. Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

8. Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах.

9. Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.

10. Ходьба. Ходьба по заданному направлению в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

11. Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м - бег, 15 - ходьба).

12. Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

13. Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой.

14. Лыжная подготовка (по выбору).

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

15. Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

16. Игры.

а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». б) Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Космонавты». в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы - солдаты». г) Игры с бегом и прыжками: «Гуси - лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки». д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали - тот и ловит». е) Игры зимой: «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

2 класс (68 часов)

1. Основы знаний 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.

2. Гимнастика.

Основная стойка.

3. 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.

4. 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.

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

6. Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

7. Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) 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.

8. Висы.

В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

9.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 начертанной линии.

10.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.

11.Бег.

Бег на месте с высоким подниманием бедра, наносах (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.

12.Прыжки.

Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега).

13.Метание.

Метание малого мяча по вертикальной и горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).

14.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.

15.Игры.

а) Коррекционные игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». « Передай мяч садись», «Где стоял предмет»

в) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Совушка»

г) Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место». «Третий Лишний», «Прыжки по кочкам», « Кто дальше прыгнет», «Воробьи Вороны»,

д) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит», «Кто поймал мяч», «Меткий стрелок»,

3 класс (68часов)

1.Основы знаний 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.

2.Гимнастика. Основная стойка.

3.Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение чаще шаг «шире шаг!».

4.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.

5.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.

6.Элементы акробатических упражнений.

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

7.Лазанье.

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

8.Висы.

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

9.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.

10.Опорные прыжки.

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

11.Ходьба.

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

12.Бег.

Понятие «высокий старт». Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100м. Челночный бег (3x5 м.) Бег на скорость до 40 м. Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета).

13.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.

14.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.

15.Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево, без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми руками глазами по команде учителя. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая - по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

16. Игры:

а) Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение».

б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч - соседу».

в) Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полосам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч - в среднему», «Гонка мячей по кругу».

4 класс (68 часов)

1. Основы знаний 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.

2. Гимнастика.

Основная стойка.

3. Строевые упражнения.

Поворот кругом на месте. Расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

4. 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.

5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

6. Элементы акробатических упражнений.

Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

7. Лазанье.

Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом.

Перелезание через бревно, коня, козла.

8. Висы.

Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

9. Равновесие.

Ходьба по наклонной доске (20 градусов). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

10. Опорные прыжки.

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.

11. Ходьба.

Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

12. Бег.

Понятие «низкий старт». Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м.) Бег с преодолением препятствий на отрезке 30 м. Понятие «эстафета». Расстояние 5-15 м.

13. Прыжки.

Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона – о

14.Метание.

Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора - 10-15 м.

15. Коррекционные упражнения (для развития пространственно - временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 - 15с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6 - 8 м) с определенного затраченного времени.

16.Игры:

а) Подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

в) Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк по рву», «Два Мороза».

г) Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча: «Подвижная цель», «Обгони мяч».

д) Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

3. Распределение учебного материала по разделам программы и классам.

Класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	Лёгкая атлетика	Подвижные и спортивные игры	Гимнастика	Лыжи	
1	20	22	14	12	68
2	20	22	14	12	68
3	20	22	14	12	68
4	20	22	14	12	68

Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ УРОКА	Дата	Раздел программы	Основная направленность	Кол-во часов	Примечание
I четверть (18 часов)					
1		Легкая атлетика	Правила поведения в	1	

			физкультурном зале, на спортивной площадке .Т.Б.		
2		Легкая атлетика	Тестирование.	1	
3		Легкая атлетика	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	
4		Легкая атлетика	Медленный бег и изменением направлений.	1	
5		Легкая атлетика	Перебежки группами и по одному.	1	
6-7		Легкая атлетика	Прыжки в длину с места,	2	
8		Легкая атлетика	Подготовка кистей рук к метанию.	1	
9		Легкая атлетика	Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение его.	1	
10-11		Легкая атлетика	Броски и ловля мячей.	2	
12-13		Подвижные игры	Коррекционные игры	2	
14-15		Подвижные игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	2	
16-17-18		Подвижные игры	Игры с бегом и прыжками.	3	
II четверть (14 часов)					
19		ГИМНАСТИКА	Т.Б.Значение утренней зарядки,	1	
20		ГИМНАСТИКА	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1	
21		ГИМНАСТИКА	Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.	1	
22		ГИМНАСТИКА	О.Р.У. с гимнастическими палками. Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1	
23		ГИМНАСТИКА	. О.Р.У. с гимнастическими палками. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	
24		ГИМНАСТИКА	О.Р.У. с флажками. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке	1	
25		ГИМНАСТИКА	О.Р.У. с флажками. Произвольное лазанье по гимнастической стенке.	1	
26		ГИМНАСТИКА	О.Р.У. с малыми обручами. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и	1	

			гимнастическую скамейку		
27		ГИМНАСТИКА	О.Р.У. с малыми обручами. Упор в положении присев и лежа на матах.	1	
28		ГИМНАСТИКА	О.Р.У. с большими мячами. Ходьба по коридору шириной 20 см.	1	
29		ГИМНАСТИКА	О.Р.У. с большими мячами. Стойка на носках. (3-4 с).	1	
30		ГИМНАСТИКА	О.Р.У. с малыми мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1	
31 32		ГИМНАСТИКА	О.Р.У. с малыми мячами. Кружение на месте и движении	2	
III четверть (20 часов)					
33 34		Лыжная подготовка	Т.Б.Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.	2	
35 36		Лыжная подготовка	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	2	
37 38		Лыжная подготовка	Ходьба приставным шагом.	2	
39 40 41		Лыжная подготовка	Ходьба ступающим шагом.	3	
42 43 44		Лыжная подготовка	Прогулки на лыжах	3	
45 46 47		Подвижные игры	Игры зимой	3	
48 49 50 51 52		Подвижные игры	Игры с бросанием, ловлей и метанием	5	
IV четверть (16 часов)					
53 54		Подвижные игры	Игры с бросанием, ловлей и метанием	2	
55 56 57		Подвижные игры	Игры с бегом и прыжками.	3	
58		Легкая атлетика	Т.Б.Ходьба парами, взявшись за руки.	1	
59		Легкая атлетика	Ходьба с сохранением правильной осанки	1	
60		Легкая атлетика	Ходьба в чередовании с бегом.	1	

61		Легкая атлетика	Перебежки группами и по одному.	1	
62		Легкая атлетика	Чередование бега с ходьбой до 30 м.	1	
63		Легкая атлетика	Прыжки в длину с места,	2	
64					
65		Легкая атлетика	Броски и ловля мячей.	1	
66		Легкая атлетика	Метание малого мяча с места правой и левой рукой	2	
67					
68		Легкая атлетика	Тестирование	1	

Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№	Дата	Раздел программы	Основная направленность	Кол-во часов	Примечание
I четверть (18 часов)					
1		Легкая атлетика	Т.Б. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1	
2		Легкая атлетика	Тестирование.	1	
3		Легкая атлетика	Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	
4		Легкая атлетика	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно).	1	
5		Легкая атлетика	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	
6-7		Легкая атлетика	Прыжки в длину (с небольшого разбега, 3-4ш.)	2	
8-9		Легкая атлетика	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояние 2-6м. с места и на дальность	2	
10-11		Легкая атлетика	Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах.	2	
12-14		Подвижные игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	3	
15-18		Подвижные игры	Игры с бегом и прыжками.	4	
II четверть (14 часов)					
19		Гимнастика	Т.Б. Название снарядов и гимнастических элементов.	1	
20		Гимнастика	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	1	
21		Гимнастика	Строевые команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой!»	1	
22		Гимнастика	О.Р.У. с гимнастическими палками.	2	

23			Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги..		
24		Гимнастика	О.Р.У. с гимнастическими палками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20*) одноименным и разноименным способами.	1	
25		Гимнастика	О.Р.У. с флажками. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий.	1	
26		Гимнастика	О.Р.У. с флажками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	
27		Гимнастика	. О.Р.У. с малыми обручами. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	
28		Гимнастика	О.Р.У. с малыми обручами. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	
29		Гимнастика	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами(по выбору).	1	
30		Гимнастика	О.Р.У. с большими мячами. Ходьба на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.	2	
31					
32		Гимнастика	О.Р.У. с большими мячами. Ходьба по полу по начертанной линии	1	
III четверть (20 часов)					
33		Лыжная подготовка	Т.Б. Переноска лыж.	2	
34					
35		Лыжная подготовка	Ступающий шаг без палок и с палками.	2	
36					
37		Лыжная подготовка	Скользкий шаг.	3	
38					
39					
40		Лыжная подготовка	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	2	
41					
42		Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до 600м.	3	
43					
44					
45		Подвижные игры	Игры зимой	3	
46					
47					
48		Подвижные игры	Игры с бросанием, ловлей и метанием	5	
49					
50					
51					
52					

IV четверть (16 часов)					
53		Подвижные игры	Игры с бросанием, ловлей и метанием	3	
54					
55					
56		Подвижные игры	Игры с бегом и прыжками.	3	
57					
58					
59		Легкая атлетика	Т.Б.Ходьба с перешагиванием через предмет, по разметке.	1	
60		Легкая атлетика	Бег на скорость до 30м.	1	
61		Легкая атлетика	Медленный бег до 2 мин.	1	
62		Легкая атлетика	Прыжки в длину с шага (с небольшого разбега,3-4ш.)	1	
63		Легкая атлетика	Прыжки в высоту с шага (с прямого разбега)	2	
64					
65		Легкая атлетика	Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность.	2	
66					
67		Легкая атлетика	Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2-6м с места.	1	
68		Легкая атлетика	Тестирование	1	

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№	Дата	Раздел программы	Основная направленность	Кол-во часов	Примечание
I четверть (18 часов)					
1		Легкая атлетика	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
2		Легкая атлетика	Тестирование.	1	
3		Легкая атлетика	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук.	1	
4		Легкая атлетика	Понятие высокий старт	1	
5		Легкая атлетика	Медленный бег до 3 мин(сильные дети).	1	
6		Легкая атлетика	Бег в чередовании с ходьбой до 100м.	1	

7		Легкая атлетика	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15м	1	
8 9		Легкая атлетика	Прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом «согнув ноги».	2	
10 11		Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель и вертикальную цель с места.	2	
12 13 14		Подвижные игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	3	
15 16 17 18		Подвижные игры	Игры с бегом и прыжками.	4	
II четверть (14 часов)					
19		Гимнастика	Т.Б. Значение утренней зарядки.	1	
20		Гимнастика	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счет.	1	
21		Гимнастика	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	
22		Гимнастика	О.Р.У. с гимнастическими палками. Перекаты в группировке.	1	
23		Гимнастика	О.Р.У. с гимнастическими палками. Из положения лежа на спине «мостик».	1	
24		Гимнастика	О.Р.У. с флажками. 2-3 кувырка вперед	1	
25		Гимнастика	О.Р.У. с флажками. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами.	1	
26		Гимнастика	О.Р.У. с малыми обручами. Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	
27		Гимнастика	О.Р.У. с малыми обручами. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	
28		Гимнастика	О.Р.У. с большим мячом. Упор на гимнастической скамейке.	1	
29		Гимнастика	О.Р.У. с большим мячом. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1	
30		Гимнастика	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	1	

31		Гимнастика	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1	
32		Гимнастика	. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	
III четверть (20 часов)					
33 34		Лыжная подготовка	Т.Б. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	2	
35		Лыжная подготовка	Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
36 37 38		Лыжная подготовка	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	3	
39 40 41		Лыжная подготовка	Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	3	
42 43 44		Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах до 800м.	3	
45 46 47		Подвижные игры	Игры зимой	3	
48 49 50 51 52		Подвижные игры	Игры с бросанием, ловлей и метанием	5	
IV ЧЕТВЕРТЬ (16 часов)					
53 54 55		Подвижные игры	Игры с бросанием, ловлей и метанием	3	
56 57		Подвижные игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2	
58		Легкая атлетика	Т.Б. Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	
59 60		Легкая атлетика	Челночный бег (3*5м.).	2	
61		Легкая атлетика	Бег на скорость до 40м.	1	
62		Легкая атлетика	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).	1	
63		Легкая атлетика	Прыжки в длину (место)		

64		атлетика	отталкивание не обозначено) способом «согнув ноги».	2	
65		Легкая атлетика	Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.	1	
66 67		Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель и вертикальную цель с места	2	
68		Легкая атлетика	Тестирование.	1	

Тематическое планирование по физической культуре 4 класс

№ У Р О К А	Дата	Раздел программы	Основная направленность	Кол-во часов	Примечание
І четверть (18часов)					
1		Легкая атлетика	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	
2		Легкая атлетика	Тестирование	1	
3		Легкая атлетика	Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	1	
4		Легкая атлетика	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	1	
5		Легкая атлетика	Понятие низкий старт.	1	
6		Легкая атлетика	Быстрый бег на месте до 10с	1	
7		Легкая атлетика	Челночный бег 3*10м.	1	
8 9		Легкая атлетика	Прыжки с ноги на ногу до 20м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземление).	2	
10 11		Легкая атлетика	Метание мячей в цель и на дальность, ширина коридора 10-15м	2	
12 13 14		Подвижные игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	3	
15 16 17 18		Подвижные игры	Игры с бегом и прыжками.	4	
ІІ ЧЕТВЕРТЬ (14часов)					
19		Гимнастика	Т.Б.Значение утренней зарядки. Сдача рапорта	1	

20		Гимнастика	Поворот кругом на месте.	1	
21		Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	1	
22		Гимнастика	О.Р.У. с гимнастическими палками. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	2	
23					
24		Гимнастика	О.Р.У. с гимнастическими палками. Лазанья по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	1	
25		Гимнастика	О.Р.У. с флажками, Перелезание через козла.	1	
26		Гимнастика	О.Р.У. с флажками. Вис на рейке гимнастической стенки на время	1	
27		Гимнастика	Ходьба по наклонной доске (угол 20*).	1	
28		Гимнастика	О.Р.У. с малыми обручами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	2	
29					
30		Гимнастика	О.Р.У. с малыми обручами. Равновесия «ласточка».	1	
31		Гимнастика	Опорный прыжок через гимнастического козла	2	
32					

III ЧЕТВЕРТЬ (20 часов)

33		Лыжная подготовка	Т.Б.Команды в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять».	2	
34					
35		Лыжная подготовка	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	
36		Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный ход.	3	
37					
38					
39		Лыжная подготовка	Подъем «елочкой», «лесенкой».	2	
40					
41		Лыжная подготовка	Спуски в средней стойке.	2	
42					
43		Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах (до 1,5км за урок)	2	
44					
45		Подвижные игры	Игры зимой	1	
46		Пионербол	Т.Б.Ознакомление с правилами игры.	1	
47		Пионербол	Передача мяча двумя руками от груди.	2	
48					
49		Пионербол	Ловля мяча над головой.	2	
50					
51		Пионербол	Подача мяча одной рукой снизу.	2	
52					

IV ЧЕТВЕРТЬ (16 часов)

53 54	Пионербол	Учебная игра	2	
55 56 57	Подвижные игры	Игры с бросанием, ловлей и метанием	3	
58	Легкая атлетика	Т.Б.Сочетание различных видов ходьбы.	1	
59	Легкая атлетика	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30м.	1	
60	Легкая атлетика	Понятие эстафета(круговая).	1	
61	Легкая атлетика	Расстояние 5-15м.	1	
62 63	Легкая атлетика	Прыжки с ноги на ногу до 20м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземление).	2	
64 65	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания60-70см.), на результат (внимание на технику прыжка).	2	
66 67	Легкая атлетика	Метание мячей в цель и на дальность, ширина коридора 10-15м	2	
68	Легкая атлетика	Тестирование.	1	