

ГБОУ «Валуйская общеобразовательная школа – интернат №1»

«Согласовано» Руководитель МО _____ Берестовая И.Н. Протокол № ____ от « ____ » _____ 2016г.	«Согласовано» Заместитель директора _____ Севостьянова А.Ю. « ____ » _____ 2016г.	«Утверждаю» Директор школы _____ Мельник Л. В. Приказ № ____ от « ____ » _____ 2016г. Протокол педагогического совета № ____ от « ____ » _____ 2016г.
--	--	--

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

1-4 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ п. 1 ч. 1 статьи 48 (ред. от 05.05.2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.05.2014 года).
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.10.2015 года №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 года №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»».
5. Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в ГБОУ «Валуйская общеобразовательная школа - интернат №1» (приказ № 77 от 10.09.2014 г., педсовет протокол №1 от 29.08.2014г.);
6. Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида подготовительный класс, 1-4 классы под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. - М. «Просвещение» 2013г.
7. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант).

Место учебного предмета в учебном плане

- 1 класс – 99 часов (3 часа в неделю)
- 2 класс – 102 часа (3 часа в неделю)
- 3 класс – 102 часа (3 часа в неделю)
- 4 класс – 102 часа (3 часа в неделю)

Характеристика учебного предмета

Овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметной областью «Физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 1-4 классов авторы: Мозговой В.М., Белов В.М., Кувшинов В.С. под редакцией доктора педагогических наук В.В. Воронковой. М., «Просвещение» 2013г.

Программа конкретизирует содержание предметных разделов и тем, дает распределение часов на их изучение.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы детей с отклонениями в интеллектуальном развитии.

Физическое воспитание рассматривает и реализует комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Это работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, лыжи и санки.

Цель:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, способности включиться в производительный труд.

Задачи:

- Формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- Воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- Формировать и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- Формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
- Овладеть основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- Корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
- Воспитывать нравственные качества и свойств личности.

В основу обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий;
- развитие познавательной деятельности;
- воспитание личности ребенка с нарушениями в интеллектуальном развитии;

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет сложности элементов на базе ранее пройденных. В программу добавлены уроки - соревнования, игровые уроки, уроки контроля двигательной

активности. Одним из ведущих требований к проведению урока физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможности каждого учащегося.

Характеристика базовых учебных действий:

Регулятивные УД:

- ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя;
- применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- владение умением оценивать ситуацию, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Познавательные УД:

- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

Коммуникативные УД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель- класс);
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Основной формой является урок. На уроке учитель проводит фронтальную работу при осуществлении дифференцированного и индивидуального подхода.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно- обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. Овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни.
6. Владение умениями коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.
7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
9. Развитие умений сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
10. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
11. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
12. Формирование установки за безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
13. Формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их

применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В программе учебного предмета «Физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету «Физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

1 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;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе;
- взаимодействие со сверстниками;
- 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;
- 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;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание правил 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.

2 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;
- 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;
- 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;
- 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 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.

3 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;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- 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 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.

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.

**Учебно – тематический план
1 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гимнастика	22
2	Лыжная подготовка	14
3	Подвижные игры	35
4	Легкая атлетика	28
	Итого	99

2 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гимнастика	21
2	Лыжная подготовка	12
3	Подвижные игры	44
4	Легкая атлетика	25
	Итого	102

3 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гимнастика	21
2	Лыжная подготовка	12
3	Подвижные игры	43

4	Легкая атлетика	26
	Итого	102

4 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гимнастика	19
2	Лыжная подготовка	18
3	Подвижные игры	19
4	Легкая атлетика	46
	Итого	102

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Программный материал по физической культуре в 1 классе включает следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка и подвижные игры. Каждый из этих разделов включает многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами они могут быть объединены в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, передвижение на лыжах.
2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
3. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
4. Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировке в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.
5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепление мышц стопы, живота, рук и плечевого пояса, ног.

6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паротичных мышц, подвижности в суставах, профилактика и коррекция зрения.

7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

8. Упражнения с речитативами и активизирующие познавательную деятельность.

9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти внимания и других психических процессов.

К естественным средствам природы относится использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливание организма. Влияние и значение утренней гигиенической гимнастики.

Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены режим дня, соотношение бодрствования и сна, учебы и отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

Вид программного материала	1класс
На освоение строевых упражнений	Основная стойка, построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево), размыкание и смыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».
На освоение общеразвивающих упражнений баз предметов и с предметами	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. Упражнения на осанку. Простые комплексы ОРУ и КРУ
Акробатические элементы	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.
Лазанья, перелазания,	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.
Упражнения в висе	Упор в положении присев и лежа на матах

Упражнения в равновесии	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на носках(3-4с).
На развитие коррекционных упражнений (для развития пространственно-временной дифференцировки и точность движений)	Построение из круга в квадрат по ориентирам. Повороты направо, налево без контроля зрения. Ходьба вперед по скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая по полу).

Легкая атлетика

Вид программного материала	1класс
Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба в чередовании с бегом.
Бег	Медленный бег с сохранением осанки. Пробежки группами. Чередовании бега с ходьбой.
Прыжки	Прыжки в длину с места. Подводящие упражнения для освоения прыжка в длину.
Метание	Метание малого мяча с места левой, правой рукой. Броски и ловля мячей.

Лыжная подготовка

Вид программного материала	1класс
Лыжная подготовка Санки	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Как правильно садиться на санках

Игры

Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад на ориентир.
Подвижные игры	«Слушай сигнал», «Космонавты».
Игры с элементами ОРУ	«Вот так поза», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы-солдаты».
Игры с бегом и	«Гуси-лебеди», «Прыгающие

прыжками	воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».
Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли- тот и ловит».
Игры зимой	«Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

2-4 класс

Все физические упражнения в адаптированной программе по физической культуре 2–4 классов представлены разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжи».

В раздел «Гимнастика» включены:

- ☐ строевые и порядковые упражнения;
- ☐ общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- ☐ коррекционные упражнения;
- ☐ упражнения в лазанье и перелезании;
- ☐ упражнения в равновесии;
- ☐ висы простые;
- ☐ элементы акробатики;
- ☐ упражнения в смене активного напряжения и расслабления;
- ☐ опорные прыжки (изучение элементов начинается в 3 классе, а как вид упражнений — с 4 класса). В раздел «Легкая атлетика» включены: ходьба, бег;
- ☐ упражнения с основами бега;
- ☐ прыжковые упражнения;
- ☐ лазанье, перелезание, ползание как спортивный вид упражнений (прикладной характер);
- ☐ метание;
- ☐ лыжные занятия (коньки) по выбору с учетом региональных и климатических условий, катание на санках.

Большое место в закреплении изученных упражнений отводится играм различной направленности, из которых в основном используются игры с элементами строя; бега; прыжков; метания; близкие к спортивным; спортивной направленности.

Строевые и порядковые упражнения. Эти упражнения наиболее разнообразные. Овладение ими помогает учащимся 2–4 классов лучше ориентироваться в зале, запоминать свое место в строю, успешно выполнять построение и перестроение.

Начиная с подготовительного класса детей, следует строить по заранее начерченной линии, по ориентирам, проводить с ними различные игры типа «Кто быстрее», «Точно по местам».

Этим упражнениям надо уделять особое внимание, можно обучение построению и перестроению проводить в основной части урока. Затратив больше времени на обучение, учитель тем самым в дальнейшем добивается высокой сознательной организованности, четкого выполнения учащимися строевых команд.

Общеразвивающие упражнения (основные положения и движения рук, ног, туловища, головы). Этот материал на уроках физкультуры выполняет три функции:

- помогает ученику быстрее запомнить направление;
- развивает двигательные качества: силу, ловкость, быстроту;
- используется как подготовительные упражнения при обучении более сложным движениям.

Среди общеразвивающих упражнений необходимо использовать различные дыхательные упражнения: под хлопки, удары барабана, под счет, сигнал свистка, по показу учителем.

При выполнении упражнений учитель указывает на правильное сочетание дыхания с движением: руки вверх, в стороны, отведены назад — вдох; при сведении рук вперед, опускании вниз — выдох; наклоны туловища вперед, в стороны — выдох. Каждое упражнение повторяется 5—8 раз. В 1 и 2 классах следует чаще выполнять упражнения в игровой форме, как имитационные. Например, «Ходит цапля по болоту, увидела лягушку. Замерла». При произнесении слова «замерла» дети, удерживая равновесие, делают выдох и на счет «два-три» стоят на одной ноге, руки в стороны.

Общеразвивающие упражнения с предметами (с малыми мячами, гимнастическими палками, короткими скакалками, флажками, малыми обручами, мешочками, наполненными песком). Эти упражнения — активное средство концентрации внимания, укрепления двигательного аппарата ребенка.

Из этих упражнений можно составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики, которые разучиваются на уроках и предлагаются как домашнее задание.

Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов имеет принятие исходного положения (и. п.).

Целесообразно обучать их следующим исходным положениям: стоя, сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях. Во 2 и в 3—4 классах можно вводить и другие исходные положения.

Использование на уроках флажков, кубиков, кеглей, палок, скакалок и более крупных предметов — длинных палок, реек, больших обручей (3—4 классы), баскетбольных мячей — помогает учителю разнообразить, варьировать выполнение упражнений, а использование физкультурного инвентаря вызывает интерес к процессу выполнения. Действия учащихся становятся согласованными, они прикладывают максимум усилий к достижению результата, стараются действовать дружно. Это очень важно во 2 классе.

При построениях с палками, флажками, малыми обручами необходимо обеспечить возможность передвигаться, стоять в строю на достаточном расстоянии друг от друга. Этому надо учить детей на самых первых уроках. Обучение общеразвивающим упражнениям является определяющим.

Упражнения подбираются так, чтобы они выполняли избирательное воздействие на коррекцию имеющихся нарушений физического развития, для формирования осанки, ориентировки в пространстве, при дифференцировке мышечных усилий и т. д.

Коррекционные упражнения. В программе 2–4 классов коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие.

Выбор коррекционных упражнений в каждом конкретном случае зависит от соматического состояния, уровня физического развития, анализа дефектов моторики, индивидуальных особенностей каждого ученика.

Упражнения должны выполняться в различных исходных положениях, под счет, музыку.

Большое значение имеют игровые упражнения. Именно они создают благоприятные условия для совершенствования основных движений, способствуют умственному развитию учеников 2—4 классов. В этих упражнениях, в отличие от других, нет правил, регламентирующих темп, время, смену движений, но они позволяют учащимся начальной школы выполнить задание учителя самостоятельно.

Игровые упражнения, как и коррекционные, в данном возрасте пока не требуют согласований движений каждого ребенка с движениями других детей, они являются последовательным переходом от индивидуальных действий к совместным.

Акробатические упражнения. Акробатические упражнения в программе по физической культуре начальных классов представлены как элементы. Это группировка, лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, кувырки вперед, стойка на лопатках, кувырки назад и т. д.

Обучение акробатическим упражнениям в коррекционной школе строго индивидуально. Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм детей, особенно на вестибулярный аппарат. Использование акробатических упражнений помогает развитию ориентировки в пространстве и чувства равновесия. Обучение строго индивидуально при наличии страховки и оказании необходимой помощи.

Упражнения в лазанье и перелезании. Лазанье и перелезание проводят в основном при одновременной опоре рук и ног на гимнастической стенке, скамейках, гимнастическом коне, бревне. Способы лазанья перелезания определены в программе.

Упражнения в лазанье и перелезании — хорошее средство для укрепления мышц рук и туловища. Они помогают развитию ориентировки в пространстве, координационных возможностей, смелости. Обучение строго индивидуально.

Упражнения в равновесии. Упражнения в равновесии способствуют формированию правильной осанки, выработке навыка держать тело в

необходимом положении. Эти упражнения вводятся как для обучения какому-то действию с сохранением равновесия, так и для воспитания чувства равновесия на определенной высоте в статическом или динамическом положении.

В коррекционной школе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опорах с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от учащихся сосредоточенности, внимания, волевых усилий. Поэтому их следует проводить в среднем и медленном темпе под наблюдением учителя, который оказывает помощь некоторым учащимся и страхует их.

Недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, ритм, темп, на улучшение координационных способностей. Начинать обучение равновесию во 2 классе надо на полу: стоя на одной ноге, руки вверх — в стороны; стоя на носках с тем же исходным положением; ходьба и бег по узкому коридору, обозначенному на полу; ходьба на повышенной опоре (гимнастическая скамейка), по рейке гимнастической скамейки, низкому бревну. Эти же упражнения можно выполнять с предметами, с перешагиванием через предмет, с ловлей и подбрасыванием предметов (мяч, малая гимнастическая палка), а сильным учащимся 3—4 классов — прыжки вверх в шаге через вращающуюся скакалку.

Ходьба. Большинство учащихся не умеют правильно ходить. Их надо этому учить с 1 класса. Нарушения ходьбы настолько разнообразны, что учителю даже трудно их объединить в группы. Но самыми распространенными нарушениями ходьбы являются: некоординированность движений рук с движениями ног; неправильная постановка стопы; шаркающая походка, наличие синкинезий (непроизвольные содружественные движения, сопровождающие включение в движение двух рук); неумение прямо держать голову; пружинистая походка и т. д.

Задача учителя: последовательно формировать у детей легкую, непринужденную походку с хорошей координацией движений рук и ног. Во 2—3 классах отрабатывать умение сохранять направление и определенное расстояние между идущими впереди и сзади учащимися. Учитель должен помнить, что ходьба и бег являются жизненно важными прикладными двигательными действиями, поэтому при обучении большое значение имеет личный показ.

Трудной для детей является ходьба с высоко поднятыми коленями. Учитель показывает, а затем просит детей короткими шагами, но высоко поднимая колени, осуществить движения.

Необходимо практиковать ходьбу в различном темпе, с различной постановкой стоп: на пятках, на внешней и внутренней стороне стоп, на носках; с предметами: гимнастической палкой, малым обручем, волейбольным или баскетбольным мячом, флажками, скакалкой и т. д. в различном исходном положении (перед собой, на лопатках, за спиной, на плечах). Задания должны быть доступными, понятными, правильно показанными, с имитацией

движений гимнаста, лыжника, конькобежца; под музыку, на счет, под команду учителя, с хлопками и сигналами.

Бег — это естественный вид движений, который должен быть использован на каждом уроке. Он выполняется в медленном и ускоренном вариантах. Обучение бегу вызывает ряд трудностей. Большинство детей с нарушениями интеллекта не понимают назначение бега, они не могут регулировать дыхание, преодолевать утомление, распределять энергетический потенциал.

В 2–4 классах, учащиеся обучают бегу с сохранением осанки, с перебежками группами и по одному, с преодолением препятствий на отрезке 30 м, медленному бегу до 2 мин, челночному бегу (3×10 м), круговой и встречной эстафетам. Но такими навыками бега дети овладевают с трудом. Это обусловлено тем, что бег входит во многие виды упражнений (прыжки, метание, игры), поэтому учитель соответственно предъявляет разные требования.

Вот почему в коррекционной школе обучение бегу необходимо проводить только в естественных условиях и, пока не сформированы навыки свободного, прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой, с достаточно высоким подниманием бедра, с параллельной постановкой стоп, никакие другие изменения вводить нельзя.

Особое внимание учитель должен уделить непринужденному, свободному бегу с сохранением осанки, чтобы дети не сталкивались при беге, бежали по определенному коридору до обозначенного места. Начинается обучение постановке ноги с передней части стопы, при этом бежать следует ритмично, с изменением темпа (быстрее, медленнее).

В 3–4 классах переходят к обучению быстрому бегу (до 60 м), формированию умения преодолевать различные препятствия во время бега. Препятствиями могут быть мячи, гимнастические палки, булавы, гимнастические скамейки; детям нужно объяснять и показывать все действия, как лучше, рациональнее их выполнять и почему. Хорошим средством совершенствования навыков бега являются игры с элементами бега.

Прыжки. В начальных классах начинается интенсивное обучение прыжкам на месте, через препятствие, в длину с места, в высоту с шага (небольшого разбега), в длину с прямого разбега, в высоту способом перешагивания, согнув ноги и на результат.

При обучении особое внимание учитель должен уделить технике выполнения прыжка и, конечно, качеству. Общее требование — правильное приземление. Оно должно быть без потери равновесия, мягким. Надо научить ребенка правильно приземляться и падать. Поэтому вначале следует обучать выполнению прыжков с небольшой высоты, в глубину. Это будет способствовать преодолению страха.

При обучении прыжку в длину и в высоту с разбега надо обратить внимание на сам разбег и отталкивание. Во 2 классах можно учить отталкиванию без обозначения места, но недалеко от гимнастического мата, прыжковой ямы. Как подготовительные упражнения к любому прыжку (в длину, высоту, опорному) можно использовать прыжки на одной-двух ногах

на месте, в движении, развивая тем самым у детей прыгучесть, силу отталкивания.

Но необходимо осторожно подходить к детям, у которых имеются сопутствующие отклонения в состоянии здоровья, нарушения опорнодвигательного аппарата (сколиоз, лордоз, плоскостопие) и нарушения соматического характера.

Прыжки, включенные в программу можно разделить на два вида:

- а) через вертикальное препятствие (прыжок в высоту);
- б) через горизонтальное препятствие (прыжок в длину).

Основная задача: создать правильное представление о конкретном виде прыжка, что является основой в обучении прыжкам. Следует обучать отдельно элементам прыжка: правильному разбегу, сильному отталкиванию, координации движений в полете, мягкому приземлению, а также разбегу с трех—пяти шагов; место отталкивания необходимо постепенно приближать к постоянной зоне отталкивания.

У детей с нарушениями интеллекта общая ошибка — они длительное время отталкиваются двумя ногами, а приземляются на одну ногу. Вот почему при обучении прыжкам в длину и в высоту добиваются отталкивания одной ногой, а в опорных, в глубину (обучение начинается только с 3 класса, а опорный прыжок через гимнастического козла дети выполняют лишь в 4 классе) — двумя.

Метание. В начальной школе главная задача — научить школьников правильно, метко и далеко метать малые мячи и другие легкие предметы. При последовательном и правильном использовании метаний на уроке можно положительно и избирательно воздействовать на развитие нервномышечного и костно-связочного аппарата как верхних конечностей и плечевого пояса, так и всего организма в целом. Метание вырабатывает точные согласованные движения кисти, предплечья, плеча, плечевого пояса, ног и туловища; глазомер и умение соизмерять свои усилия.

Но у достаточно большого количества детей с нарушениями интеллекта не получается манипулировать с мячом, они с трудом собирают разбросанные по полу мячи, не могут удерживать мяч, выпускают его из рук, резко сжимают, боятся уронить; у некоторых, наоборот, слишком слабый захват, и мяч они удержать долго не могут, он у них выскальзывает из рук. Следовательно, кисть не готова к манипуляции с мячом. Вот почему в программе большое место отводится подготовке кисти рук к метанию и только потом броскам и ловле мяча. Метание вводится со 2 класса в виде метания с места и на дальность. Метание в цель очень полезно начинать в конце 3 класса, продолжать в 4 классе. Для этого необходимо широко практиковать использование подводящих и подготовительных упражнений. Характерным для детей с нарушениями интеллекта данного возраста является то, что они как будто правильно воспринимают указание учителя и пытаются выполнить метание, но, как правило, у них это плохо получается.

Это свидетельствует о несовершенстве координационных возможностей детей. Метание в цель учитель должен рассматривать как упражнение,

обучающее правильно метать на дальность. Закрепление навыков метания можно осуществлять при проведении подвижных игр с бросанием, ловлей и метанием.

Подвижные игры. При выборе подвижных игр на конкретный урок учитываются дидактические требования при изучении основного материала и степень сложности изучаемых упражнений. Например, если на уроке основным упражнением является бег или прыжки в длину и в высоту, то вводятся игры с элементами метания, ловлей мяча, коррекционные игры.

Если дети выполняют упражнения в ловле, передаче предметов, метании, то вводятся игры с бегом, прыжками и, естественно, закрепляются навыки метания, бросков, ловли.

В программе подвижные игры для 2—3 классов распределены по признаку наличия преимущественно двигательных действий: с элементами бега («Быстро по местам»; «Кошка и мышки»); с прыжками («Точный прыжок»; «Волк во рву»); с бросанием и метанием («Пустое место»; «Подвижная цель»); зимние игры («Снайпер»; «Снегурочка»; «Крепость»). Объяснение игры должно быть кратким. Сам учитель может принять участие в игре. Дети видят действия учителя, стараются ему подражать, спрашивают.

Начиная с 3 класса можно практиковать игры с элементами соревнований. Но эти игры не всегда понятны детям с нарушениями интеллекта. Часто возникают конфликты, в проигрыше обвиняют более слабого ученика, угрожают ему, не хотят, чтобы он был в их команде. Учителю необходимо помнить, что игра не только закрепление сформированных умений и навыков, но и важное средство воспитания. Иногда дети, усвоив на занятиях гимнастикой элементы метаний, прыжков, бега, в играх выполняют движения неточно, неправильно и даже небрежно, без желания. И здесь учитель должен так организовать игровую обстановку, чтобы дети были заинтересованы в самой игре, в ее конечном результате и выполняли движения правильно и рационально. Вот почему во 2 классах часто используются ритмические и имитационные упражнения, способствующие развитию чувства ритма, такта, внимания, координации движений, памяти. Включение этих упражнений в игровые ситуации помогает решать коррекционные задачи. Такие игры называются коррекционными, они есть в программе по каждому классу.

Лыжная подготовка. Занятия проводятся на территории школьного двора или недалеко от школы. Обучение попеременному двухшажному ходу начинается в 4 классе, а в 2—3 классах учащиеся изучают скользящий шаг, передвижение на лыжах без палок и с палками. На уроках учащиеся должны преодолевать на лыжах следующие расстояния: во 2 классе до 600 м, в 3 классе до 800 м, в 4 классе до 1,5 км. Указанные нормативы условны и строго индивидуализированы.

Основные задачи на уроках по лыжной подготовке — ознакомить учащихся с простейшими правилами обращения с лыжами и палками, научить готовиться к занятиям, обучить нескольким строевым приемам с лыжами и построениям. Самые простые способы передвижения на лыжах в

период начального обучения: ступающий ход, скользящий ход и попеременный двухшажный ход; подъемы ступающим шагом (3 класс), елочкой, лесенкой (4 класс); спуски в основной и в средней стойках (3—4 классы); повороты переступанием вокруг пяток лыж (2 класс), вокруг носков лыж (4 класс).

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на уроке физической культуры – фронтальный, поточный, посменный, круговой, индивидуальный.

Формы и средства контроля

- учет двигательной активности, возможности и подготовленности учащихся (два раза в год сентябрь - октябрь, апрель - май);
- бег 30м;
- прыжок в длину с разбега и с места;
- метание малого мяча на дальность.
- оценка по предмету определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями и результатом, строго индивидуально;
- четвертные контрольные нормативы по окончании раздела программы;

Перечень учебно-методических средств обучения

Основная литература:

1. Программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией доктора педагогических наук В. В. Воронковой. - М., Просвещение 2013г.
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), соответствующая ФГОС для детей с ОВЗ с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
3. Комарова С.В. Первый класс. Примерная рабочая программа для общеобразовательных организаций, реализующих адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Дополнительная литература:

1. Кремская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб. Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

2. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида /В. М. Мозговой – М.: Просвещение, 2009.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2013.

2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2014.

3. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев. - М.: Академия, 2013.

4. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2013.

5. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2014.

6. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 2013.

7. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер

Оборудование и приборы

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- **дидактический материал**: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- **спортивный инвентарь**: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки и т.д.

**Календарно-тематическое планирование
1 класс. Физическая культура (99 ч)**

№ п/ п	№ уро ка	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домаш нее задание	Примеч.
				по плану	по факту		
		Легкая атлетика (5ч)					
1	1	1.Вводный инструктаж. Правила безопасности, поведения на уроках физической культуры. 2.Одежда и обувь для занятий. 3.Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	1				
2	2	1.Обучение строевым упражнениям. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. 2.Разучивание ОРУ; КРУ на осанку. 3.Ознакомление с п/и «Запомни порядок».	1				
3	3	1.Обучение построения в одну шеренгу. 2.Разучивание комплекса ОРУ,	1				

		КРУ с флажками. 3.Разучивание п/и «Слушай сигнал»					
4	4	1.Обучение ходьбе по заданным направлениям в медленном темпе. 2.Разучивание медленного бега с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. 3. П/и «Гуси - лебеди»	1				
5	5	1.Разучивание перестроения из одной шеренги в круг, взявшись за руки. 2.Обучение бега в чередовании с ходьбой. 3.Разучивание п/и «Запомни порядок».	1				
		Подвижные игры (8ч)					
6	1	1.Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали», «Остановились!». 2.Пробежки группами и по одному. 3.П/и «Вот так поза!»	1				

7	2	1.Разучивание построения в обозначенном месте (в кругах, квадратах). 2.Выполнение эстафеты с предметами. 3.П/и «Летает не летает»	1				
8	3	1.Обучение построения в колонну с интервалом на вытянутые руки. 2.Разучивание разновидности ходьбы. 3.П/и «Удочка»	1				
9	4	Игровой урок. Подвижные игры.	1				
10 11	5 6	1.Обучение стойки на носках (3-4с). 2.Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. 3.П/и «Метко в цель»	2				
12 13	7 8	Игровой урок	2				
		Гимнастика 22час					
14	1	1.Значение утренней зарядки. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25см, по	1				

		гимнастической скамейке. Комплекс УГГ. 2.Правила поведения и безопасности при занятиях физическими упражнениями. на уроке (гим-ка) 3.Основная стойка. Выполнение Основной стойки					
15 16	2 3	1.Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. 2.Перекаты в положении лежа в разные стороны. 3.П/и «Мы солдаты».	2				
17 18	4 5	1.Повороты по ориентирам. 2.Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. 3.Группировка: лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Упражнение «Качалка», «Перекал»	2				
19 20	6 7	1.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. 2.Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25см,	2				

		по гимнастической скамейке. 3.П/и «Совушка».					
21	8	Игровой урок	1				
22 23	9 10	1.Комплекс ОРУ, КРУ с маленькими мячами. 2.Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. 3.П/и «Вот так поза».	2				
24 25	11 12	1.Ходьба по коридору шириной 20см. 2.Обучение стойки на носках (3-4с.) 3. П/и «Запомни порядок».	2				
26 27	13 14	1.Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. 2.Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. 3.П/и «Мы солдаты».	2				
28 29	15 16	1.Пробежки группами и по одному. 2.Разучивание прыжка в длину с места. 3.Эстафеты	2				
30 31	17 18	1.ОРУ, КРУ с большими мячами.	2				

		2.Упор в положении присев и лежа на матах. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. 3.Дыхательные упражнения в расслаблении.					
32	19	1.Комплекс ОРУ, КРУ у опоры. 2.Повороты по ориентирам. Кружение на месте и в движении. Разучивание танцевальных движений 3.Эстафеты	1				
33	20	1.Ходьба парами взявшись за руки. 2.Медленный бег с сохранением осанки, в колонне с изменением направлений. 3.П/ «Космонавты».	1				
34	21	1.Разучивание комплекса ОРУ для укрепления свода стопы и профилактика плоскостопия. 2.Пробежки группами и по одному. 3.П/и «Мы солдаты»	1				
35	22	1.Разновидности ходьбы, бега,	1				

		прыжков. 2.Преодоление полосы препятствий. 3.П/и «Быстро по местам», «Кого назвали –тот и ловит».					
		Санки. Лыжная подготовка (14ч)					
36	1	1.Правила поведения в зимнее время на спортплощадке. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Как правильно одеваться. 2.Правила техники безопасности при ката- нии на санках. 3.Игры на снегу.	1				
37 38	2 3	1.Санки. Выход на площадку с санками. Как правильно садиться на санки. Т/б. 2.Катание на санках по дорожке. 3.Игры на снегу.	2				
39 40	4 5	1.Зимние эстафеты. 2.Катание на санках с преодолением препятствий, с горки в парах. 3.Дыхательные упражнения.	2				

41	6	Игровой урок. Зимние забавы «Снеговик», «Два Мороза», «Снежная баба».	1				
42 43	7 8	1.Катание на санках по дорожке в парах. 2.Игры на снегу. «Метко в цель», «Утята». 3.П/и «Вот так поза».	2				
44	9	Игровой урок	1				
45	10	1. Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. 2. Разучивание техники скользящего шага без палок.	1				
46	11	1.Совершенствов ание техники ступающего шага. 2. Разучивание техники поворотов переступанием без палок. 3.Игры на снегу.	1				
47	12	1.Ходьба ступающим шагом. 2.Прогулки на лыжах. 3.П/и «Метко в цель»	1				
48	13	1.Совершенствов ание техники	1				

		скользящего шага. 2.Совершенствование техники поворотов переступанием. 3. Игры на снегу.					
49	14	1. Лыжи. Прохождение дистанции 300м. 2. Свободное катание.	1				
		Подвижные игры- 18 час					
50 51	1 2	1.Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир. 2.Прыжок в длину с места в ориентир. 3.Игровое упражнение «Сильные пальчики».	2				
52 53	3 4	1.Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. 2.П/и «У ребят порядок строгий», «Два Мороза». 3.Игровые упражнения «Птица машет крыльями».	2				
54	5	Игровой урок. Подвижные игры.	1				
55 56	6 7	1.Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания. 2.П/и	2				

		«Космонавты», «Слушай сигнал». 3.Игровое упражнение «Понюхать цветок», «Бычок».					
57	8	Игровой урок.	1				
58 59	9 10	1.Упражнения для ног. Приседание на двух ногах. 2.Учимся правильно дышать. 3.Упр-я: «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Утята».	2				
60 61	11 12	1. Разучивание ходьбы обходя предметы. 2. Подлезание под веревку. 3.П/и «Прокати мяч», «Перенеси предмет».	2				
62 63	13 14	1.Ходьба с перешагиванием через предметы 2.Спрыгивание на мат с небольшой высоты 3.П/и «Пирамида», «Построй домик».	2				
64	15	Игровой урок	1				
65 66	16 17	1.Пробежки по залу по одному, парами и группой. 2.прыжки на двух ногах, на месте, с продвижением вперед.	2				

		3. Эстафеты.					
67	18	Игровой урок.	1				
		Подвижные игры- 9час					
68 69	1 2	1.Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. 2.Сгибание и разгибание рук. 3.П/и «Кошка и мышки».	2				
70	3	Игровой урок	1				
71 72	4 5	1.Приседание на двух ногах; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. 2.П/и «Салки в кругу», «Кого назвали тот и ловит». 3.Игровые упражнения «Паровоз».	2				
73	6	Игровой урок	1				
74 75	7 8	1.Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. 2.П/и «Запомни порядок», «Летает – не летает». 3.Игровое упражнение «Вот так поза».	2				
76	9	1.Игровой урок. Подвижные игры. Эстафеты.	1				
		Легкая атлетика (23 ч)					

77	1	1. Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. 2. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. 3. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе.	1				
78	2	1.Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках. 2.Пробежки группами и по одному. 3.П/и «Слушай сигнал»	1				
79	3	1.Ходьба с сохранением правильной осанки на внутреннем и внешнем своде стопы. 2.Чередование бега с ходьбой до 30м (15м –бег, 15м-ходьба). 3.П/и «Быстро по местам».	1				
80	4	Игровой урок	1				
81 82	5 6	1. Выполнение медленного бега с сохранением осанки. Чередование бега и ходьбы. 2. Обучение перебежкам	2				

		группами и по одному. 3. Подвижная игра «У медведя во бору».					
83 84	7 8	1. Ходьба парами, взявшись за руки. 2. Прыжки в длину с места. 3. П/и «Прыгающие воробушки»	2				
85 86	9 10	1. Ходьба в чередовании с бегом. 2. Медленный бег с сохранением осанки, (в колонне за учителем) с изменением направлений. 3. П/и «Быстро по местам».	2				
87	11	Урок подвижных игр.	1				
88	12	1. Обучение прыжкам на двух ногах на месте с продвижением в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. 2. Эстафета.	1				
89	13	1. Обучение прыжку в длину с места. 2. Подвижная игра « Гуси-лебеди».	1				
90	14	1. Обучение правильному захвату для	1				

		выполнения метания. 2. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.					
91	15	1. Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. 2. Произвольное метание мячей в игре.	1				
92 93	16 17	1.Броски и ловля мяча. 2.Кружение на месте и в движение. 3.П/и «Метко в цель»	2				
94 95	18 19	1.Метание малого мяча с места правой и левой рукой. 2.Эстафеты: бег, прыжки, метание. 3.Дыхательные упражнения в расслаблении	2				
96 97	20 21	1.Урок соревнование. 2. Контроль двигательной активности обучающихся.	2				
98 99	22 23	Игровой урок	2				

**Календарно-тематическое планирование
2 класс. Физическая культура (102 ч)**

№ п/ п	№ уро ка	Наименование раздела и темы урока	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домаш нее задание	Примеча ние
				по плану	по факту		
		Легкая атлетика (16ч)					
1	1	1.Вводный инструктаж. Правила безопасности, поведения на уроках физической культуры. 2.Одежда и обувь для занятий. 3.Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	1				
2 3	2 3	1.Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам. Выполнение команд: «Равняйся! «Смирно!», «Вольно!» 2.ОРУ; КРУ на осанку 3.П/и «Запомни порядок»	2				
4	4	Игровой урок	1				
5 6	5 6	1.Строевые упражнения. Построение в шеренгу и	2				

		равнение по носкам. Выполнение команд: «Равняйсь!» «Смирно!», «Вольно!» 2.Разучивание комплекса ОРУ, КРУ с флажками. 3.Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.					
7	7	Игровой урок	1				
8 9	8 9	1.Ходьба с высоким подниманием бедра. 2.Разучивание бега на месте с высоким подниманием бедра, на носках. 3. П/и «Гуси - лебеди».	2				
10	10	Урок соревнования	1				
11 12	11 12	1.Перестроение из колонны по одному в круг. 2.Ходьба с перешагиванием через предмет 2-3 предмета. Ходьба по разметке «змейкой», «зигзагом», «по кругу», за учителем. 3.П/и «Запомни порядок».	2				
13	13	1.Обучение	2				

14	14	построения в шеренгу. 2. Бег с преодолением простейших препятствий. 3. П/и «Кто быстрее»					
15	15	1.Обучение бега на скорость до 30м. 2.Разучивание прыжка в длину с небольшого разбега. 3.П/и «Слушай сигнал».	1				
16	16	1.Медленный бег до 2 мин. 2.Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. 3.П/и «Охотники и утки».	1				
		Подвижные игры (11 ч)					
17 18	1 2	1.Разновидности ходьбы. 2.ОРУ, КРУ с гимнастическими палками на формирование правильной осанки. 3.П/и «Слушай сигнал».	2				
19 20	3 4	1.Ходьба на носках с различным положением рук. 2.Бег на месте с высоким подниманием бедра. 3. «Отгадай по	2				

		голосу».					
21	5	Игровой урок.	1				
22	6	1.Построение в	2				
23	7	колонну с интервалом на вытянутые руки. 2.Ходьба боком приставными шагами. 3.П/и «Салки маршем».					
24	8	Игровой урок п/и	1				
25	9	1.Ходьба по	2				
26	10	гимнастической скамейке с предметами. 2.Эстафеты по гимнастической скамейке 3.П/и «Метко в цель»					
27	11	Игровой урок	1				
		Гимнастика (21ч)					
28	1	1.Значение утренней зарядки. Комплекс УГГ. 2.Правила безопасности на уроках гимнастики 3.Разучивание основной стойки. Обучение дыхательным упражнениям.	1				
29	2	1.Строевые	2				
30	3	упражнения. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс стой!». 2.Основные					

		положения и движения рук, ног, головы. ОРУ, КРУ с обручами. 3.Обучение кувырка вперед по наклонному мату. Подводящие упражнения «Качалка», «Пережат», «Неваляшки».					
31	4	Игровой урок	1				
32 33	5 6	1.Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. 2.Обучение ходьбе на носках по наклонной скамейке. 3.П/и «Пустое место».	2				
34	7	Игровой урок	1				
35 36	8 9	1.Разучивание комплекса ОРУ, КРУ с малыми мячами. 2.Обучение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20*), одноименным и разноименным способами. 3.П/и «Повторяй за мной».	2				
37 38	10 11	1.Разучивание перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.	2				

		2.Обучение кувырка вперед по наклонной плоскости. 3.Развитие физических качеств.					
39	12	Урок соревнования	1				
40 41	13 14	1.Разучивание комплекса ОРУ, КРУ с флажками. 2.Обучение передвижения на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча) 3.П/и «Что изменилось?».	2				
42	15	Игровой урок	1				
43 44	16 17	1.Разучивание комплекса ОРУ, КРУ с малыми мячами. 2.Обучение виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. 3.Разучивание стойки на лопатках. Подводящие упражнения.	2				
45	18	Игровой урок	1				
46 47	19 20	1.Разучивание комплекса ОРУ,	2				

		КРУ без предметов. 2.Обучение стойки на лопатках с согнутыми ногами. 3. Разучивание танцевальных движений					
48	21	Игровой урок.	1				
		Лыжная подготовка. Санки (12ч)					
49	1	1.Правила поведения в зимнее время на спортплощадке. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Как правильно одеваться. 2.Правила техники безопасности при занятии лыжной подготовки. 3.Игры на снегу.	1				
50 51	2 3	1.Санки. Выход на площадку с санками. Как правильно садиться на санки. Т/б. 2.Катание на санках по дорожке. 3.Игры на снегу.	2				
52 53	4 5	1.Зимние эстафеты. 2.Катание на санках с преодолением	2				

		препятствий, с горки, в парах 3.Упражнения в расслаблении. Дыхательные упражнения.					
54	6	Игровой урок. Зимние забавы «Снеговик», «Снежная баба».	1				
55 56	7 8	1.Переноска лыж. 2.Ознакомление: ступающий шаг без палок и с палками. 3.Игры на снегу. «Лучшие стрелки».	2				
57	9	Игровой урок	1				
58 59	10 11	1.Ознакомление со скользящим шагом. 2.Обучение с поворотом на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. 3.Разучивание передвижения на лыжах 600м.	2				
60	12	Игрой урок	1				
		Подвижные игры (33 ч)					
61 62	1 2	1.Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). 2.Обучение прыжка в длину с места. 3.Игровое	2				

		упражнение «Сильные пальчики».					
63	3	Игровой урок	1				
64 65	4 5	1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину, взявшись за руки. 2.П/и «Охотники и утки». 3.Игровые упражнения «Птица машет крыльями».	2				
66 67	6 7	1.Построение в шеренгу с изменением места построения. 2.Разучивание комплекса ОРУ с обручем. 3. П/и «Часовые и разведчики».	2				
68	8	Игровой урок. Подвижные игры.	1				
69 70	9 10	1.Эстафеты. 2.П/и «Волшебный мешок» 3.Игровое дыхательное упражнение «Понюхать цветок», «Подуй на ручки».	2				
71	11	Игровой урок	1				
72 73	12 13	1.Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.	2				

		2.П/и «Повторяй за мной». 3.Упражнения в расслаблении.					
74	14	Игровой урок	1				
75 76	15 16	1.Значение утренней гимнастики. 2.Разучивание комплекса КРУ с гимнастическими палками на осанку. 3.Метание в цель.	2				
77	17	Игровой урок.	1				
78	18	Урок соревнования	1				
79 80	19 20	1.Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. 2.Обучение лазанья по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. 3.П/и «Охотники и утки».	2				
81	21	Игровой урок	1				
82 83	22 23	1. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. 2.Разучивание комплекса ОРУ у опоры. 3.П/и «Веревочный круг».	2				
84	24	Игровой урок	1				
85 86	25 26	1.Обучение расчета по	2				

		порядку. 2.Разучивание комплекса ОРУ со скакалками. 3.Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.					
87	27	Игровой урок	1				
88 89	28 29	1.Обучение шага вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. 2.Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	2				
90	30	Урок соревнования	1				
91 92	31 32	1.Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. 2.Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. 3. П/и «Повторяй за мной».	2				
93	33	Игровой урок. Эстафеты. Подвижные игры	1				
		Легкая атлетика (9 ч)					
94 95	1 2	1.Разучивание ходьбы в	2				

		полуприседе, с различными положениями рук. 2.Обучение бега на месте с высоким подниманием бедра, на носках. 3.Эстафеты					
96 97	3 4	1.Ходьба с перешагиванием через предмет. 2.Обучение прыжка в высоту с прямого разбега (3-4м). 3.П/и «Кто быстрее?»	2				
98	5	Игровой урок	1				
99	6	1.Разучивание бега с преодолением простейших препятствий. 2.Обучение прыжка в длину с места. Подводящие упражнения 3.Эстафеты	1				
100	7	1.Бег с ускорением и переходом на ходьбу. 2.Прыжок в длину с небольшого разбега 3.П/и «Прыгающие воробушки»	1				
101	8	Контроль двигательной активности	1				
102	9	Игровой урок. Инструктаж по	1				

		т/б в летний период.					
--	--	----------------------	--	--	--	--	--

Приложение №3

**Календарно-тематическое планирование
3 класс. Физическая культура (102 ч)**

№ п/ п	№ уро ка	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домаш нее задание	Примеча ние
				по плану	по факту		
		Легкая атлетика 16ч					
1	1	1.Вводный инструктаж. Правила безопасности, поведения на уроке. 2.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы при выполнении физических упражнений.	1				
2 3	2 3	1.Строевые упражнения. Обучение построения в шеренгу 2.ОРУ; КРУ на осанку. 3.П/и «Два сигнала»	2				
4	4	Игровой урок	1				
5 6	5 6	1.Обучение размыкания и смыкания приставными шагами	2				

		2.Разучивание комплекса ОРУ, КРУ с флажками 3. П/и «Шишки, желуди, орехи»					
7	7	Игровой урок	1				
8 9	8 9	1.Обучение строевых упражнений Повороты на месте направо, налево под счет 2.Понятие высокий старт. Бег 40м. 3.Совершенствование прыжка с ноги на ногу с продвижением вперед 15м	2				
10	10	Игровой урок	1				
11 12	11 12	1.Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже шаг!» 2.Обучение техники выполнения высокого старта 3.Совершенствование прыжка с ноги на ногу с продвижением вперед 15м	2				
13	13	Игровой урок	1				
14	14	1.Разучивание ходьбы с контролем и без контроля зрения 2.Обучение бега в чередовании с ходьбой до 100м.	1				

		3.Ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»					
15	15	1.Обучение прыжка в длину «согнув ноги» 2.Челночный бег 3*5м 3.Развитие физических качеств	1				
16	16	1.Метание малого мяча левой, правой на дальность 2.Обучение техники выполнения медленного бега до 3мин. 3.Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги»	1				
		Подвижные игры 11часов					
17	1	1. Метания малого мяча на дальность отскока. 2.П/и «Самые сильные». 3.П/и «Мяч соседу».	1				
18	2	1.Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу 2.Дальнейшее обучение метания малого мяча на дальность	1				

		отскока. 3.П/и «Попади в глаз».					
19	3	Игровой урок	1				
20	4	1.П/и «Шишки, желуди, орехи». 2.Совершенствов ание строевых упражнений. 3. Эстафеты с переносом предметов	1				
21	5	1.Обучение техники выполнения прыжка с ноги на ногу с продвижением вперед 2.Совершенствов ание челночного бега 3*5м. 3.Коррекционная подвижная игра «Гуси-гуси»	1				
22	6	Игровой урок	1				
23	7	1.Обучение бега в чередовании с ходьбой. 2.Дальнейшее обучение прыжка с ноги на ногу с продвижением вперед. 3.П/и «Прыг да скок», «Зайчики»	1				
24	8	1.Разучивание комплекса ОРУ с малыми обручами 2.Дальнейшее обучение бега в чередовании с ходьбой.	1				

		3.П/и «Пятнашки маршем»					
25	9	Урок соревнования	1				
26	10	1.Строевые упражнения выполнение команд «Шире шаг!» «Реже шаг» 2.Ознакомление с техникой выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» 3. П/и «Кто выше?»	1				
27	11	1.Повороты на месте направо, налево под счет. 2.Обучение техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» 3.П/и «Веревка под ногами»	1				
		Гимнастика 21 час					
28	1	Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. 1.Основная стойка. 2.Разучивание комплекса УГГ (утренней гигиенической гимнастики)	1				

29	2	1. Название снарядов и гимнастических упражнений 2.Основная стойка. Комплекс упражнений с флажками. 3.П/и «Самые сильные»	1				
30	3	Урок соревнование	1				
31 32	4 5	1.Дальнейшее обучение строевым упр. Повороты на месте. 2.Акробатические элементы. Перекат в группировке 3.Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом	2				
33 34	6 7	1.Перестроение из колонны по одному в колонну по два. 2.Дальнейшее обучение акробатическому элементу- перекат в группировке 3.Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным способом	2				
35 36	8 9	1.Комплекс ОРУ, КРУ без предметов.	2				

		2.Ознакомление с акробатическим элементом «мостик» из положения лежа 3. Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами					
37 38	10 11	1.Обучение техники выполнения упражнения «мостик» из положения лежа. 2.Совершенствование лазанья по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. 3.Опорный прыжок. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2				
39 40	12 13	1. Комплекс ОРУ без предметов. 2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20*) с опорой на стопы. 3.Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2				
41 42	14 15	1.ОРУ; КРУ для коррекции и укрепление осанки.	2				

		2.Обучение прыжка в глубину из положения присед. 3.Дальнейшее обучение лазанья по наклонной гимнастической скамейке угол 20* с опорой на стопы.					
43 44	16 17	1. Эстафеты с пролезанием через гимнастические обручи 2.Обучение виса на гимнастической стенке на согнутых руках. 3. Совершенствование прыжка в глубину из упора присев	2				
45	18	Игровой урок.	1				
46	19	1.ОРУ; КРУ с флажками 2.Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке, бревну с перешагиванием и доставанием предметов 3.Эстафеты с элементами в равновесии.	1				
47	20	1.Комплекс ОРУ; КРУ без предметов 2.Обучение	1				

		стойке на одной ноге, другая в сторону, назад с различным положением рук 3. П/и «Шишки, желуди, орехи»					
48	21	1.ОРУ; КРУ с набивными мячами 2.Совершенствование стойке на одной ноге, другая в сторону, назад с различным положением рук 3.П/и «Самые сильные»	1				
		Лыжная подготовка 12часов					
49	1	Правила поведения на уроках лыжной подготовке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»	1				
50 51	2 3	1. Дальнейшее обучение выполнения построения в одну шеренгу с	2				

		лыжами. 2. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». 3.П/и «Вот так карусель!»					
52	4	1. Игры зимой «Вот так карусель!» 2.Конкурс на лучшую «Снежную бабу». 3.Упражнения в расслаблении	1				
53	5	Урок соревнование Зимние игры и забавы	1				
54	6	1.Обучение передвижения скользящим шагом по лыжне. 2.П/и «Обгони» 3. Развитие физических качеств	1				
55	7	1.Дальнейшее обучение передвижения скользящим шагом по лыжне. 2.П/и «Обгони» 3.Развитие физических качеств	1				
56	8	1.Обучение техники подъема ступающим шагом на склон. 2.П/и «Пробежки под обстрелом» 3.Упражнения на ориентировку.	1				

57	9	Урок соревнование. Эстафеты	1				
58	10	1.Обучение спуска с горки в основной стойке. 2.П/и «Быстрые сани» 3.Развитие физических качеств	1				
59	11	1.Совершенсвова ние техники выполнения спуска с горки в основной стойке. 2.П/и «Бой», «Идем на слуху»	1				
60	12	1.Обучение передвижения на лыжах (до 800м за урок) 2.Дыхательные упражнения. 3. Катание на санках парами.	1				
		Подвижные игры 18часов					
61 62	1 2	1.Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. 2.Ходьба на месте под счет от 15сек. до 10сек 3. Упражнения у опоры. Формирование правильной осанки.	2				
63	3	Игровой урок	1				
64 65	4 5	1.Совершенствов ание перестроения из	2				

		круга в квадрат по ориентирам. 2. Дальнейшее обучение ходьбе на месте под счет от 15сек до 10с 3. П/и «Узкий мостик», «Хлоп»					
66	6	Урок соревнования	1				
67 68	7 8	1. Разновидности ходьбы. Ходьба до различных ориентиров. 2. Профилактика и коррекция плоскостопия. 3. П/и «Два сигнала»	2				
69	9	Игровой урок	1				
70 71	10 11	1. Понятие исходных положений рук с закрытыми глазами 2. П/и «Быстрые мячи», «Паучки», «Болото». 3. Упражнения для профилактики и коррекции зрения	2				
72	12	Урок соревнования	1				
73 74	13 14	1. Обучение прыжка в высоту до определенного ориентира. 2. П/и «Совушка», «Силачи», «Кто выше», «Попробуй	2				

		дотянись». 3.Сдача контрольных нормативов					
75	15	Игровой урок	1				
76 77	16 17	1.Совершенствов ание прыжка в высоту до определенного ориентира. 2.Сдача контрольных нормативов 3.П/и «Разноцветные буквы»	2				
78	18	Игровой урок	1				
		Подвижные игры 14 часов					
79	1	1.Правила поведения на спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. 2.Значение утренней зарядки. 3.П/и «Два сигнала»	1				
80 81	2 3	1.Разучивание строевых упражнений. 2.Профилактика плоскостопия и осанки ОРУ. 3.П/и «У ребят порядок строгий»	2				
82 83	4 5	1.Совершенствов ание построения в	2				

		одну колонну, шеренгу. 2.Совершенствование ходьбы с контролем зрения и без контроля зрения. 3.П/и «Шишки, желуди, орехи».					
84	6	Игровой урок	1				
85 86	7 8	1.ОРУ с гимнастическими палками. 2.Совершенствование прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15м. 3.П/и «Точный прыжок».	2				
87	9	Урок соревнования	1				
88 89	10 11	1.ОРУ, КРУ с флажками 2.П/и «К своим флажкам» 3.Развитие физических качеств	2				
90	12	1.Совершенствование строевых упражнений. 2.П/и с элементами бега, ходьбы и переноской предметов. 3.Учимся правильно дышать.	1				
91	13	Игровой урок	1				
92	14	Урок соревнования.	1				

		Эстафеты					
		Легкая атлетика 10 часов					
93	1	1.Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук. 2.Совершенствование бега на скорость до 40м. Понятие высокий старт. 3.Дальнейшее обучение прыжка в длину способом «согнув ноги»	1				
94	2	Урок соревнование	1				
95	3	1.Совершенствование бега до 3 мин (сильные дети) 2. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» 3.П/и «Пятнашки маршем»	1				
96	4	1.Совершенствование бега до 3 мин. 2.Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» 3.П/и «Прыжки по полоскам»	1				
97	5	1.Совершенствование бега в чередовании с	1				

		ходьбой до 100м. 2.Совершенствов ание метания мяча правой, левой на дальность. 3.П/и «Попади в цель».					
98	6	Урок соревнование	1				
99	7	1.Совершенствов ание челночного бега 3раза по 5м. 2.Метание малого мяча в вертикальную цель. 3 П/и «Зоркий глаз»	1				
10 0	8	1.Совершенствов ание челночного бега 3р по 5м. 2.Метание малого мяча в горизонтальную цель 3.П/и «Гонка мячей по кругу»	1				
10 1 10 2	9 10	Урок подвижных игр.	2				

Приложение №4

**Календарно-тематическое планирование
4 класс. Физическая культура (102 ч)**

№ п/ п	№ уро ка	Название раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Домаш нее задание	Примеча ние
				по плану	по факту		
		Легкая атлетика 25 часов					
1	1	1.Правила	1				

		поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. 2.Значение утренней гимнастики. 3.Соблюдение правил техники безопасности.					
2	2	1.Понятие основная стойка. 2.Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. 3.П/и «Музыкальные змейки».	1				
3	3	1.Дальнейшее обучение основной стойке. Выполнение комплекса ОРУ, КРУ без предметов. 2.Обучение ходьбы в быстром темпе (наперегонки). 3.П/и «Найди предмет».	1				
4	4	Урок соревнования	1				
5	5	1.Совершенствование ходьбы в приседе. 2.Обучение быстрого бега на месте до 10сек. Эстафеты с	1				

		элементами быстрого бега. 3.П/и «Запрещенное движение»					
6 7	6 7	1.Расчет на «первый», «второй». 2.Сочетание разновидностей ходьбы. 3.Обучение метания мяча на дальность.	2				
8 9	8 9	1.Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. 2.Разновидности ходьбы. 3.Дальнейшее обучение метание мяча на дальность.	2				
10	10	Урок соревнование Элементы ходьбы, бега, метания	1				
11	11	1.Перестроение из одной шеренге в две и наоборот. 2.Понятие низкий старт 3. П/и «Обгони мяч».	1				
12 13	12 13	1.Разучивание комплекса с малыми мячами. 2.Совершенствование низкого старта 3.П/и «Кто обгонит?».	2				
14	14	1.Совершенствов	2				

15	15	ание быстрого бега на месте до 10сек. 2.Обучение техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». 3.П/и «Запрещенное движение».					
16	16	Урок соревнования	1				
17 18	17 18	1.Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2.Обучение бега на короткие дистанции. 3.П/и «Охотники и утки».	2				
19 20	19 20	1.Совершенствование строевых упражнений. 2.Совершенствование челночного бега (3* 10м) 3.Дальнейшее обучение прыжка в высоту способом «перешагивание»	2				
21 22	21 22	1.Обучение выполнения бега с преодолением препятствий. 2.Прыжок с ноги на ногу до 20м 3.П/и «Бездомный заяц». Урок соревнования	2				
23 24	23 24	1.Контроль двигательной активности	2				

		2.Обучение метания мяча в цель. 3.П/и «Подвижная цель»					
25	25	Тестирование. Контрольные нормативы.	1				
		Гимнастика 19 часов					
26	1	1.Основы знаний. Название снарядов и гимнастических элементов. Соблюдение правила безопасности при выполнении физических упражнений. 2Обучение поворота кругом на месте 3.Разучивание комплекса ОРУ; КРУ;	1				
27	2	1.Обучение строевым упражнениям Расчет на «первый», «второй». 2.Комплекс ОРУ, КРУ с флажками 3.П/и «Бездомный заяц»	1				
28	3	Гимнастика Урок соревнование	1				
29 30 31	4 5 6	1.Опорный прыжок. Обучение наскок на коленях, на гимнастический	3				

		«козел». 2.Совершенствов ание кувырка назад. Комбинация из кувырков. 3.Вис на рейке на время.					
32 33	7 8	1.Совершенствов ание комбинации из кувырков. 2.Вис на канате с раскачиванием 3.Опорный прыжок. Соскок с поворотом налево, направо с опорой на руку.	2				
34 35	9 10	1.Совершенствов ание акробатических элементов 2.Вис на канате с раскачиванием 3.Совершенствов ание выполнения опорного прыжка: соскок с поворотом налево, направо с опорой на руку.	2				
36	11	Урок соревнование	1				
37 38	12 13	1.Обучение акробатического элемента «мостик». 2.Преодоление полосы препятствий. 3.Подтягивание в висе на канате стоя на полу ноги врозь.	2				
39	14	1.Перестроение	1				

		из одной шеренги в две. 2.Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, слезание произвольным способом. 3.Ходьба по наклонной доске (угол 20*).					
40	15	Урок соревнования. Акробатические упражнения.	1				
41 42	16 17	1. Комплекс ОРУ, КРУ с н/мячами; 2.Обучение перелезания ч/з бревно, коня, «козла», на скорость с толканием мяча. 3.Упражнения в равновесии. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу, гимнастической скамейке	2				
43 44	18 19	1.Преодоление полосы препятствий. 2.Упражнение в равновесии. Равновесие «ласточка», ходьба по гимнастическому	2				

		бревну высота 60см. 3.П/и «Фигуры», «Запрещенное движение».					
		Лыжная подготовка 18 часов					
45	1	1. Правила поведения на уроке. 2.Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!» 3.Предупреждение травматизма, техника безопасности на уроке.	1				
46	2	1.Выполнение команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!» 2.Игры на снегу «Метко в цель». 3.Как правильно одеваться зимой на занятиях по лыжной подготовке.	1				
47 48	3 4	1.Ознакомление с подъемом «лесенкой», «елочкой». 2.Учимся правильно дышать. 3.Игры на снегу «Снежком по мячу».	2				
49	5	Урок соревнования. Игры на снегу	1				

50 51	6 7	1.Попеременный двухшажный ход. 2.Совершенствов ание подъема «лесенкой», «елочкой». 3.П/и «Сбей снеговика».	2				
52 53	8 9	1.Обучение попеременного двухшажного хода. 2.Совершенствов ание подъема «лесенкой», «елочкой». 3.П/и «Снежные круги».	2				
54 55	10 11	1.Обучение спуска в средней стойке 2.Дальнейшее обучение попеременного двухшажного хода. 3.П/и «Крепость».	2				
56	12	Урок соревнование Игры , эстафеты на снегу	1				
57 58	13 14	1.Совершенствов ание спуска в средней стойке. 2.Передвижение на лыжах (до 1,5км за урок). 3.П/и «Снежком по мячу».	2				
59	15	1.Соблюдение правил поведения и безопасности на уроке. 2.Передвижение на лыжах до	1				

		1,5км. 3.П/и «Обгони».					
60 61	16 17	1.Совершенствов ание техники передвижения на лыжах изученным способом до 1,5км. 2.Дыхательные упражнения на восстановление 3. П/и на внимание, релаксацию	2				
62	18	Урок соревнование. Лыжные эстафеты, игры	1				
		Подвижные игры 11 часов					
63 64	1 2	Пионербол. Техника безопасности 1.Ознакомление с правилами игры. 2.Расстановка игроков. Правила перехода игроков. 3.Передача мяча руками.	2				
65 66	3 4	1.Пионербол. Правила игры. 2.Дальнейшее обучение передачи мяча руками и ловли мяча. 3.Учебная игра в пионербол.	2				
67	5	Урок соревнование. Спортивная игра - пионербол	1				
68	6	1.Ходьба по	1				

		ориентирам 2.Пионербол. Правила игры. Подача мяча одной рукой снизу. 3.Учебная игра в пионербол					
69 70	7 8	1.Правила игры в пионербол. 2.Совершенствов ание передачи и ловли мяча руками. 3.Учебная игра в пионербол.	2				
71	9	Урок соревнование Спортивная игра – пионербол. Учет контрольных нормативов	1				
72	10	1.Ходьба по двум параллельным скамейкам. 2.Коррекционные упражнения, игры. 3.Учет контрольных нормативов III четверть	1				
73	11	Игровой урок.	1				
		Легкая атлетика. Подвижные игры. 29 часов					
74	1	1. Правила поведения на спортивной площадке, техника безопасности на уроке.	1				

		Понятие о правильной осанке. 2.Значение утренней зарядки. 3.П/и «Музыкальные змейки». «Охотники и утки».					
75	2	1.Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу. 2.Бег. Понятие низкий старт. 3.П/и «Найди предмет».	1				
76	3	1.ОРУ, КРУ с гимнастическими палками. 2. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). 3. Быстрый бег на месте.	1				
77	4	Урок соревнования Подвижные игры элементы бега и прыжков	1				
78 79	5 6	1.Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба в приседе. 2.Челночный бег 3р по 10м. 3.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20м.	2				
80 81	7 8	1.Совершенствование различных видов ходьбы.	2				

		2.Дальнейшее обучение челночного бега 3*10м. 3.П/и «Попробуй догони».					
82 83	9 10	1.Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке до 30м. 2.Метание малого мяча правой, левой на дальность. 3. П/и «Пустое место».	2				
84	11	Урок соревнование Урок подвижных игр с элементами бега, прыжков.	1				
85 86	12 13	1.Понятие эстафета (круговая) расстояние 5-15м. 2.Совершенствование техники метания малого мяча правой, левой на дальность. 3.П/и «Подвижная цель».	2				
87 88	14 15	1.Комплекс ОРУ,КРУ С флажками 2.Дальнейшее обучение эстафетного бега. 3.Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную	2				

		цель.					
89 90	16 17	1.Ходьба в быстром темпе (наперегонки). 2.Обучение прыжка в длину способом «согнув ноги». 3.Метание м/м в вертикальную, горизонтальную цель.	2				
91	18	Урок соревнование	1				
92 93	19 20	1.Совершенствование прыжка в длину сп . «согнув ноги». 2.Совершенствование прыжка в высоту сп. «перешагивание». 3.П/и «Охотники и утки»	2				
94 95	21 22	1.Дальнейшее обучение прыжка в высоту способом «перешагивание». 2.Эстафеты с элементами передачи, переноской предметов. 3.П/и «Бездомный заяц».	2				
96 97	23 24	1.Комплекс ОРУ с малыми мячами. 2.Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». 3.П/и «Запрещенное	2				

		движение».				
98	25	Урок соревнование Контрольные нормативы по разделу легкая атлетика	1			
99 10 0	26 27	1.Строевые упражнения. Комплекс ОРУ, КРУ. 2.Мини – футбол. 3.Дыхательные упражнения в расслаблении	2			
10 1 10 2	28 29	Игровой урок. Игры с элементами бега, метания, прыжков	2			