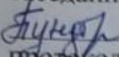


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Октябрьская общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрено на  
заседании МО  
 Пундор Н.Ю.  
протокол № 1  
«28» 08 2023 г.

Утверждено  
директор школы  
 Курлаева О.А.  
приказ №             
«29» 10 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для обучающихся**  
**1-4 классов общеобразовательной**  
**школы-интерната**

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Рабочую программу  
разработал  
учитель физической культуры  
Шех Сергей Владимирович

2023год

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденного приказом Минобрнауки России 19.02.2014 № 1599 и Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ «Октябрьская ОШИ» и учебного плана школы.

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

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

Основные задачи изучения предмета: Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: — коррекция нарушений физического развития;

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

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

- обогащение чувственного опыта;

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

### **Общая характеристика учебного предмета**

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов в год (из расчёта 3 часа в неделю). Во 2-4 классах по 102 часа (из расчёта 3 часа в неделю).

## Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### 1 класс

#### Личностные результаты:

- развитие навыков коммуникации;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный образ жизни;
- развитие мотивации к учению;

#### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке;

представления о двигательных действиях;

понимание особенностей известных видов спорта,

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультминутки);

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.

### 2 класс

#### Личностные результаты:

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие бережного отношения к природе;

#### **Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке;

представления о двигательных действиях;

понимание особенностей известных видов спорта, корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; представления о двигательных действиях; знание строевых команд;

умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации

#### **Достаточный уровень:**

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.

### **3 класс**

#### **Личностные результаты:**

- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;
- осознание себя как гражданина России.

### **Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья представления о правильной осанке; представления о двигательных действиях; понимание особенностей известных видов спорта, корректирующих упражнения в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета; представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства; представления о спортивных традициях своего народа и других народов

### **Достаточный уровень:**

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня ( физкультурминутки); знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности; знание правил, техники выполнения двигательных действий; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях. Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

### **4 класс**

*Личностные результаты* освоения АООП должны отражать:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

***Предметные результаты*** связаны с овладением обучающимися содержанием предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни, опыт специфической для предметной области деятельности по получению нового знания.

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

**Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий,  
применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Содержание учебного предмета.**

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

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

**Знания о физической культуре.** Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

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

**Построения и перестроения.** Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. Легкая атлетика

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и



бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал.** Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. **Специальные беговые упражнения:** бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Лыжная и конькобежная подготовка Лыжная подготовка Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое

выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. Конькобежная подготовка Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты. Игры Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### Тематическое планирование

Класс	Разделы программ	Количество часов			
		1кл	2кл	3кл	4кл
1	Гимнастика	14	30	30	25
2	Легкая атлетика	31	20	28	29
3	Подвижные игры	34	32	22	24
4	Льжи	20	20	22	24
	Итого	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

### Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности.

Для занятий в школе имеется спортивный зал (5 x 8м), баскетбольная, волейбольная и футбольная площадка (20 x 10м), спортивный городок с перекладиной, брусьями, гимнастической стенкой. Определена лыжная трасса. Имеется её схема. Оснащённость спортивным инвентарём удовлетворительная. Имеется 5 футбольных, 4 волейбольных, 10 баскетбольных мячей, 10 гимнастических матов. Есть инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности, инструкции для детей при занятиях различными видами физической деятельности. Медицинская аптечка укомплектована в соответствии с правилами безопасности по физической культуре и спорту в общеобразовательных школах. Освещённость в спортивном зале соответствует норме – 250 лк. Целостность пола в спортивном зале также соответствует нормативным требованиям.



Приложение  
к рабочей программе  
по физической культуре 1-4 классы  
МКОУ «Октябрьская ОШИ»  
Пр.№\_\_ от \_\_\_\_\_ г.

## Календарно – тематическое планирование

### 1 класс.

№ урока в курсе	№ урока в теме	Тема урока	Дата	Коррек ция
<b>Легкая атлетика 16</b>				
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.		
2	2	Построение в колонну по одному.		
3	3	Дыхание при ходьбе и беге.		
4	4	Бег в чередовании с ходьбой		
5	5	Бег 30 м.		
6	6	Бег 30 м.		
7	7	Бег на скорость 30 м.		
8	8	Прыжки в длину с места.		
9	9	Прыжки в длину с места.		
10	10	Прыжки в длину с места.		
11	11	Упражнения на правильный захват теннисного мяча.		
12	12	Метание теннисного мяча с места		
13	13	Метание теннисного мяча.		
14	14	Метание теннисного мяча.		
15	15	Метание мяча на дальность.		
16	16	Бег 200м		
<b>Подвижные игры 10 часов.</b>				
17	1	Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний».		
18	2	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», «Быстро по местам».		
19	3	Подвижные игры с бегом. «Салки – догонялки», «Охотники и утки».		
20	4	Подвижные игры с прыжками		
21	5	Подвижные игры с прыжками		
22	6	Подвижные игры с прыжками		
23	7	Прыжки в длину и высоту с места. Игра «Волкво рву»		
24	8	Подвижные игры и эстафета с палочкой.		

25	9	Подвижные игры и эстафета мячом.		
26	10	Утренняя зарядка и ее значение для организма человека.		
<b>Гимнастика 14 часов.</b>				
27	1	Построение в 2 круга, ОРУ в круге.		
28	2	Построение в 2 – 4 колонны.		
29	3	Построение и равнение в шеренге.		
30	4	Упоры и висы на низкой перекладине.		
31	5	Упоры и висы на низкой перекладине		
32	6	Упоры и висы на низкой перекладине		
33	7	Лазанье в верх и вниз по гимнастической стенке.		
34	8	Лазанье по гимнастической стенке		
35	9	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.		
36	10	Ходьба по горизонтальной скамейке.		
37	11	Переползание на четвереньках по коридору 15 – 20 метров.		
38	12	Подлезание под препятствием высотой 40 -50 см.		
39	13	Перелезание сквозь гимнастические обручи.		
40	14	Лазание и перелезание.		
<b>Лыжная подготовка 20 часов.</b>				
41	1	Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой.		
42	2	Подбор и подгонка лыжной амуниции.		
43	3	Правила одевания и снятия лыж.		
44	4	Правила одевания и снятия лыж.		
45	5	Построение с лыжами		
46	6	Ходьба на месте с подниманием носков.		
47	7	Поворот переступанием вокруг концов лыж.		
48	8	Ходьба приставным шагом.		
49	9	Ходьба приставным шагом.		
50	10	Упражнения на закрепление ходьбы приставным шагом.		
51	11	Ходьба ступающим шагом.		
52	12	Ходьба ступающим шагом.		
53	13	Упражнения на закрепление ходьбы ступающим шагом.		
54	14	Упражнения на закрепление ходьбы ступающим шагом.		
55	15	Прогулка на лыжах с сочетаниями		

		различных способов ходьбы.		
56	16	Прогулка на лыжах с сочетаниями различных способов ходьбы.		
57	17	Прогулка на лыжах с сочетаниями различных способов ходьбы.		
58	18	Прогулка на лыжах.		
59	19	Прогулка на лыжах.		
60	20	Прогулка на лыжах.		
<b>Подвижные игры 6 часов</b>				
61	1	Подвижные игры «Точная передача».		
62	2	Подвижные игры «Вышибала». «Мяч капитанам».		
63	3	Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось поймай».		
64	4	Подвижные игры «Достань мяч».		
65	5	Подвижные игры «Перестрелка».		
66	6	Эстафета с мячом.		
<b>Легкая атлетика 15 часов.</b>				
67	1	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.		
68	2	Бросок мяча (1 кг) на дальность обеими руками из – за головы, от груди.		
69	3	Метание малого мяча правой и левой рукой из –за головы, стоя на месте.		
70	4	Метание малого мяча правой и левой рукой из –за головы, с разбега.		
71	5	Метание малого мяча в вертикальную цель.		
72	6	Прыжки в высоту способом перешагивание.		
73	7	Прыжки в высоту способом перешагивание.		
74	8	Эстафеты по кругу 4 *30.		
75	9	Эстафеты.		
76	10	Эстафеты.		
77	11	Бег с изменением направления и длины шага.		
78	12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
79	13	Бег в равномерном темпе до 6 минут. С переходом на ходьбу.		
80	14	Метание малого мяча с места на дальность.		

81	15	Метание малого мяча с разбега на дальность.		
<b>Подвижные игры 18 часов.</b>				
82	1	Подвижные игры с мячом «Точно в цель»		
83	2	Подвижные игры с мячом «Кто дальше?».		
84	3	Подвижные игры с мячом «Быстрый мяч»		
85	4	Урок – игра «Охотники и куропатки».		
86	5	Урок – игра «Палочка под ногами».		
87	6	Игра «Удочка».		
88	7	Подвижные игры с мячом «Быстрый мяч».		
89	8	Подвижные игры с мячом «Точно в цель».		
90	9	Подвижные игры с мячом «Достань мяч».		
91	10	Подвижные игры «Раки», «Совушка»		
92	11	Подвижные игры с прыжками.		
93	12	Подвижные игры «Салки».		
94	13	Подвижные игры с бегом «Пятнашки», «Быстро по местам».		
95	14	Подвижные игры с мячом.		
96	15	Эстафеты «Кто быстрее»		
97	16	Эстафеты с прыжками, бегом, лазанием.		
98	17	Эстафеты с инвентарем (мяч, обруч, кегли, скакалки)		
99	18	Игра «Мяч в ворота».		

### Календарно – тематическое планирование 2 класс.

№ урока в курсе	№ урока в теме	Тема	Дата	Корре кция
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.		
<b>Легкая атлетика 11 час.</b>				
2	1	Построение в колонну по одному.		
3	2	Перестроение в колонну по три.		
4	3	Повороты переступанием.		
5	4	Построение в шеренгу.		
6	5	Метание на дальность.		
7	6	Метание мяча на дальность.		
8	7	Дыхание при ходьбе и беге.		
9	8	Бег в чередовании с ходьбой.		
10	9	Бег на скорость 30 м.		
11	10	Контроль физического развития (бег 30 м, прыжки в длину).		
12	11	Контроль физического развития (бег 300 м, метание мяча).		
<b>Гимнастика 20 час.</b>				
13	1	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты.		
14	2	Ходьба и бег между предметами.		
15	3	Перестроение в круг между предметами.		
16	4	Ходьба и бег в рассыпную.		
17	5	Перестроение в круг из шеренги.		
18	6	Ходьба и бег по кругу.		
19	7	Перебрасывание мяча друг другу.		
20	8	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину.		
21	9	Повороты прыжком на месте.		
22	10	Ходьба и бег парами.		
23	11	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.		
24	12	Лазанье по гимнастической стенке.		
25	13	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях.		
26	14	Прыжки с высоты.		
27	15	Перебрасывание мяча через шнур двумя		



		руками из-за головы.		
28	16	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд.		
29	17	Пролезание сквозь гимнастические обручи		
30	18	Ходьба и бег враспынную.		
31	19	Перестроение в круг.		
32	20	Ведение мяча одной рукой.		
<b>Подвижные игры 8 часов.</b>				
33	1	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?».		
34	2	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки».		
35	3	Игра «Мышеловка».		
36	4	Подвижные игры «Штандр», «Перестрелка».		
37	5	Игра «Отгадай по голосу».		
38	6	Игра «У ребят порядок строгий».		
39	7	Игра «Карусели».		
40	8	Игра «Повторяй за мной».		
<b>Лыжная подготовка 20 часов.</b>				
41	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
42	2	Подбор и подгонка лыжной амуниции.		
43	3	Одевание и снятие лыж.		
44	4	Построение с лыжами.		
45	5	Переноска лыж.		
46	6	Ступающий шаг без палок.		
47	7	Ступающий шаг с палками.		
48	8	Передвижение ступающим шагом.		
49	9	Передвижение ступающим шагом.		
50	10	Скользящий шаг.		
51	11	Передвижение скольльзящим шагом		
52	12	Передвижение скольльзящим шагом		
53	13	Сочетание скользкого и ступающего шага.		
54	14	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.		
55	15	Передвижение на лыжах до 600 метров.		
56	16	Передвижение на лыжах с ускорением.		
57	17	Передвижение на лыжах до 600 м. в быстром темпе.		
58	18	Прогулка на лыжах		
59	19	Прогулка на лыжах		
60	20	Прогулка на лыжах		
<b>Гимнастика 10 ч.</b>				
61	1	Прыжок в длину с места		
62	2	Ходьба и бег между предметами		

63	3	Прыжки через короткую скакалку на месте		
64	4	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд		
65	5	Метание мешочков в вертикальную цель.		
66	6	Прыжки в длину с места.		
67	7	Упражнения на развитие координации и равновесия.		
68	8	Ползание по гимнастической скамейке.		
69	9	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.		
70	10	Ползание по наклонной скамье.		
<b>Подвижные игры 24 ч.</b>				
71	1	Подвижные игры «Точная передача».		
72	2	Подвижные игры «Вышибала». «Мяч капитанам».		
73	3	Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось поймай».		
74	4	Подвижные игры «Достань мяч».		
75	5	Подвижные игры «Перестрелка».		
76	6	Эстафета с мячом.		
77	7	Подвижные игры с мячом «Точно в цель»		
78	8	Подвижные игры с мячом «Кто дальше?».		
79	9	Подвижные игры с мячом «Быстрый мяч»		
80	10	Урок – игра «Охотники и куропатки».		
81	11	Урок – игра «Палочка под ногами».		
82	12	Эстафеты с прыжками, бегом, лазанием.		
83	13	Эстафеты с инвентарем (мяч, обруч, кегли, скакалки)		
84	14	Игра «Мяч в ворота».		
85	15	Подвижные игры с прыжками.		
86	16	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши».		
87	17	Игра «Голова дракона».		
88	18	Игра «С кочки на кочку».		
89	19	Игра «Медведь и пчёлы».		
90	20	Игра «Запрещённое движение».		
91	21	Игра «Лиса и куры».		
92	22	Игра с мячом «Попробуй - отбери!».		
93	23	Игра «Мяч по кругу».		
94	24	Игра «Попади в круг».		
<b>Легкая атлетика 8 часов.</b>				
95	1	Прыжок с ноги на ногу с продвижением в перед до 15 метров.		
96	2	Прыжки в длину.		
97	3	Метание малого мяча в вертикальную и		

		горизонтальную цель.		
98	4	Бег 40 метров.		
99	5	Метание малого мяча на дальность.		
100	6	Ознакомление с прыжком с разбега способом «Перешагивание».		
101	7	Контроль физического развития (бег 30 метров, метание мяча).		
102	8	Контроль физического развития (бег 300 метров, прыжки в длину).		

### Календарно – тематическое планирование 3 класс.

№ урока в курсе	№ урока в теме	Тема	Дата	Коррекция
1	1	Т.Б. при занятиях физической культурой		
<b>Лёгкая атлетика 16 ч.</b>				
2	1	Ходьба в различном темпе.		
3	2	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».		
4	3	Бег в чередовании с ходьбой.		
5	4	Дыхание при ходьбе, беге.		
6	5	Метание мяча на дальность.		
7	6	Техника челночного бега.		
8	7	Челночный бег 3х5.		
9	8	Бег на скорость 30 м.		
10	9	Бег на скорость 300 м.		
11	10	Медленный бег до 3 мин.		
12	11	Метание малого мяча по горизонтальной цели.		
13	12	Метание малого мяча по горизонтальной цели.		
14	13	Прыжки в длину.		
15	14	Прыжки в длину.		
16	15	Контроль физического развития (бег 30м., прыжки в длину).		
17	16	Контроль физического развития (бег 300м., метание мяча).		
<b>Подвижные игры 8ч.</b>				
18	1	Игра «Два сигнала».		
19	2	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		
20	3	Игра «Пятнашки маршем».		
21	4	Игра «Зоркий глаз».		
22	5	Игра «Вот так карусель».		
23	6	Игра «Запрещённые движения».		
24	7	Игра «Самые сильные».		
25	8	Игра «Прыжки по полоскам».		
<b>Гимнастика 23 ч.</b>				
26	1	Строевые упражнения.		
27	2	Строевые упражнения.		
28	3	Перестроение из колонны.		
29	4	Пролезание сквозь гимнастические обручи.		
30	5	ОРУ без предметов.		
31	6	ОРУ без предметов.		
32	7	Комплекс упражнений с гимнастическими		

		палками.		
33	8	Комплекс упражнений с обручами.		
34	9	Комплекс упражнений со скакалками.		
35	10	Комплекс упражнений с набивными мячами.		
36	11	Варианты выполнения кувырка вперед.		
37	12	Кувырки вперед (2-3 кувырка).		
38	13	Кувырки.		
39	14	Круговая тренировка		
40	15	Стойка на одной ноге.		
41	16	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.		
42	17	Лазанье по гимнастической стенке вверх,вниз.		
43	18	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.		
44	19	Перекаты в группировке.		
45	20	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов.		
46	21	Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Круговая тренировка.		
47	22	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола.		
48	23	Вис на гимнастической стенке.		
<b>Лыжная подготовка 22 ч.</b>				
49	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
50	2	Подбор и подгонка лыжной амуниции.		
51	3	Одевание и снятие лыжных ботинок.		
52	4	Построение в одну шеренгу с лыжами.		
53	5	Построение в одну шеренгу на лыжах.		
54	6	Выполнение команд.		
55	7	Передвижение скользящим шагом.		
56	8	Передвижение скользящим шагом.		
57	9	Совершенствование навыков передвижения скользящим шагом.		
58	10	Подъем ступающим шагом на склон.		
59	11	Совершенствование навыков подъема ступающим шагом.		
60	12	Спуск с горы в основной стойке.		
61	13	Спуск с горы в основной стойке.		
62	14	Зимние игры.		
63	15	Зимние игры по выбору.		
64	16	Передвижение на лыжах 800 метров.		
65	17	Передвижение на лыжах 800 метров.		
66	18	Передвижение на лыжах 800 метров.		

67	19	Совершенствование навыков передвижения на лыжах 800 метров.		
68	20	Совершенствование навыков передвижения на лыжах 800 метров.		
69	21	Прогулка на лыжах.		
70	22	Прогулка на лыжах.		
<b>Подвижные игры 14ч.</b>				
71	1	Игра «Два сигнала».		
72	2	Игра «Шишки, жёлуди, орехи».		
73	3	Игра «Пятнашкимаршем».		
74	4	Игра «Вот так карусель».		
75	5	Игра «Зоркий глаз».		
76	6	Игра «Запрещённые движения».		
77	7	Игра «Самые сильные».		
78	8	Игра «Прыжки по полоскам».		
79	9	Игра «Мяч соседу».		
80	10	Игра «Гонка мячей по кругу».		
81	11	Игра «Точный прыжок».		
82	12	Игра «К своим флажкам».		
83	13	Игра «Волк во рву»		
84	14	Игры по выбору учащихся.		
<b>Гимнастика 7 ч.</b>				
85	1	Подготовка к выполнению опорного прыжка.		
86	2	Прыжок боком через гимнастическую скамейку.		
87	3	Прыжок в глубину из положения полуприседа.		
88	4	Комплекс утренней гимнастики.		
89	5	Упражнения на дыхание.		
90	6	Упражнения на расслабление мышц.		
91	7	Упражнения для укрепления мышц туловища.		
<b>Легкая атлетика 11ч</b>				
92	1	Прыжок с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 метров.		
93	2	Прыжки в длину.		
94	3	Метание малого мяча в вертикальную цель.		
95	4	Метание малого мяча в горизонтальную цель.		
96	5	Понятие высокий старт.		
97	6	Бег 30 м.		
98	7	Бег 300 м.		
99	8	Метание мяча на дальность.		
100	9	Ознакомление с прыжком с разбега способом«Перешагивания».		

101	10	Контроль физического развития (бег 30м., метание мяча).		
102	11	Контроль физического развития (бег 300 м., до прыжков в длину).		

### Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ урока в курсе	№ урока в теме	Тема	Дата	Коррекция
1	1	Т.Б. при занятиях физической культурой.		
		<b>Лёгкая атлетика 16 часов.</b>		
2	1	Сочетание различных видов ходьбы.		
3	2	Понятие «Низкий старт».		
4	3	Стартовый разбег. Финиширование.		
5	4	Бег из различных исходных положений.		
6	5	Бег с максимальной скоростью до 40 м.		
7	6	Челночный бег 3х10.		
8	7	Бег с преодолением небольших препятствий.		
9	8	Медленный бег до 3 минут.		
10	9	Понятие «Эстафета».		
11	10	Эстафета по кругу 5х15.		
12	11	Метание мяча в цель.		
13	12	Метание мяча на дальность с места.		
14	13	Метание мяча на дальность с разбега.		
15	14	Контроль физического развития (бег 60м., метание мяча).		
16	15	Контроль физического развития (бег 500м., прыжки в длину).		
17	16	Бег с чередованием с ходьбой на отрезках до 200 м.		
		<b>Подвижные игры 8 часов.</b>		
18	1	Игра «Пионербол». Правила игры.		
19	2	Передача мяча руками, ловля мяча.		
20	3	Подача одной рукой снизу.		
21	4	Учебная игра.		
22	5	Игра «Музыкальные змейки».		
23	6	ИГРА «Фигуры».		
24	7	Игра «Подвижная цель».		
25	8	Игра «Кто обгонит».		
		<b>Гимнастика 22 часа.</b>		
26	1	Строевые упражнения.		
27	2	Выполнение команды рассчитайсь.		
28	3	Перестроение из колонны по одному.		
29	4	О.Р.У. без предметов.		
30	5	Круговые движения руками.		



31	6	Наклоны туловища налево, направо.		
32	7	Упражнения с гимнастическими палками.		
33	8	Упражнения с обручами.		
34	9	Упражнения со скакалками.		
35	10	Упражнения с малыми мячами: Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.		
36	11	Кувырок назад.		
37	12	Комбинация из кувырков.		
38	13	Элемент «Мостик».		
39	14	Лазанье по гимнастической стенке.		
40	15	Лазанье по гимнастической скамейке.		
41	16	Прыжки через скамейку, с упором на неё.		
42	17	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке;		
43	18	Вис на рейке гимнастической стенке на время.		
44	19	Ходьба по наклонной доске.		
45	20	Элемент «Ласточка».		
46	21	Ходьба по бревну высотой 60 см.		
47	22	Расхождение в вдвоем поворотом при встрече на полу и гимнастической скамейке.		
		<b>Лыжная подготовка 24 часа.</b>		
48	1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.		
49	2	Подбор и подгонка лыжного снаряжения.		
50	3	Выполнение команд «Лыжи положить» «Лыжи взять».		
51	4	Скользкий шаг. Смазка лыж.		
52	5	Передвижение на лыжах скользящим шагом.		
53	6	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.		
54	7	Совершенствование попеременного двухшажного хода.		
55	8	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом		
56	9	Подъем «Полуелочкой»		
57	10	Подъём «Ёлочкой».		
58	11	Совершенствование подъема «Елочкой».		
59	12	Подъём «Лесенкой».		
60	13	Подъем на склон ступающим шагом.		
61	14	Совершенствование подъема «Лесенкой»		
62	15	Поворот переступанием с продвижением в перед.		
63	16	Спуск в средней стойке.		
64	17	Спуск в низкой стойке.		

65	18	Передвижение на лыжах 600 м.		
66	19	Передвижение на лыжах 1 км.		
67	20	Передвижение на лыжах 1 км.		
68	21	Передвижение на лыжах 1,5км.		
69	22	Сочетание различных ходов при передвижении на лыжах 1,5км.		
70	23	Бег на лыжах на время 1,5км.		
71	24	Игры на лыжах.		
<b>Подвижные игры 16 часов.</b>				
72	1	Игра «Пионербол».		
73	2	Ознакомление с правилами игры «Пионербол».		
74	3	Передача мяча.		
75	4	Совершенствование навыков передачи мяча.		
76	5	Ловля мяча.		
77	6	Совершенствование навыков ловли мяча.		
78	7	Подача мяча.		
79	8	Совершенствование навыков подачи мяча.		
80	9	Учебная игра.		
81	10	Игра «Музыкальные змейки».		
82	11	Игра «Фигуры».		
83	12	Игра «Подвижная цель».		
84	13	Игра «Кто обгонит».		
85	14	Игра «Пустое место».		
86	15	Игра «Бездомный заяц».		
87	16	Игра «Два мороза».		
<b>Гимнастика 3 часа.</b>				
88	1	Опорный прыжок. Техника выполнения.		
89	2	Наскок в упор на колени.		
90	3	Соскок в упор присев.		
<b>Лёгкая атлетика 12 часов.</b>				
91	1	Прыжки с ноги на ногу до 20м.		
92	2	Прыжки в высоту способом «Перешагивание».		
93	3	Прыжки в длину с разбега.		
94	4	Прыжки в длину с разбега.		
95	5	Метание мячей в цель.		
96	6	Метание мячей на дальность.		
97	7	Метание мячей на дальность.		
98	8	Толкание набивного мяча.		
99	9	Бег на время 30 м.		
100	10	Бег на время 60 м.		
101	11	Контроль физического развития (бег 60м.,		

		метание мяча).		
102	12	Контроль физического развития (бег 500м., прыжки в длину).		