

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Никольская школа – интернат Костромской области для детей с ограниченными

возможностями здоровья»

156519 Костромская область Костромской район п. Никольское ул. Мира д. 12 тел/факс 644 – 137, 644 – 237
ИНН 4414003003 nicolskoe@yandex.ru

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Протокол № _____ от «___» _____ 2021 г.</p>	<p>«Согласованно» Заместитель директор школы по УВР</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>«___» _____ 2021 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы – интернат</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Приказ № _____ от «___» _____ 2021 г.</p>
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
« ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА »
обучающихся 1-4 классов
с умственной отсталостью**

Учитель Проскуракова Светлана Николаевна

1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 классов с умственной отсталостью (вариант 1) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и инструктивно-методических материалов:

- ✓ Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 02.07.2021);
- ✓ приказа Минпросвещения от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения до 1 сентября 2021 года);
- ✓ Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и от 19.12.2014 № 1599 (ФГОС обучающихся с интеллектуальными нарушениями);
- ✓ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- ✓ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- ✓ учебного плана ГКОУ Никольской школы - интерната
- ✓ рабочей программы воспитания ГКОУ Никольской школы - интерната;
- ✓ Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность от 20 мая 2020 г. N 254 (с изменениями и дополнениями от: 23 декабря 2020 г. приказ N 766)
- ✓ Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью ГКОУ Никольской школы-интерната (вариант 1)

Рабочая программа включает следующие разделы:

1. Пояснительную записку.
2. Место учебного предмета в плане
3. Планируемые предметные результаты освоения предмета
4. Содержание предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.
5. Формы контроля
6. Перечень учебно-методического обеспечения.
7. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.

2.Общая характеристика учебного предмета

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.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным примерным базисным учебным планом и учебным планом образовательной организации предмет «физическая культура» относится к образовательной области "Физическая культура". Предмет "Физическая культура" изучается в 1 - 4 классах (4 года) в объеме 405 учебных часов (за четыре года обучения).

1 класс – в объеме 3 часа в неделю (33 учебных недели - 99 часов в год);

2 класс - в объеме 3 часа в неделю (34 учебных недели - 102 часов в год);

3 класс - в объеме 3 часа в неделю (34 учебных недели - 102 часов в год);

4 класс - в объеме 3 часа в неделю, (34 учебных недели - 102 часов в год);

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю			
		1	2	3	4
физическая культура	физическая культура	3	3	3	3
Итого		3	3	3	3

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов за год			
		1	2	3	4
физическая культура	физическая культура	99	102	102	102
Итого		99	102	102	102

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

КРИТЕРИЙ	ПОКАЗАТЕЛЬ	СОДЕРЖАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ
1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.	Сформированность понятийного аппарата, характеризующего гражданскую направленность.	Понимать и использовать в речи положительные качества, характеризующие гражданскую направленность (патриотизм, трудолюбие, верность, справедливость, честь, смелость, и др. социальные компетенции).
	Сформированность понимания себя как члена семьи, члена общества, члена государства.	Понимать, что связывает ребенка: с его близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.
		Выполнять поручения в семье, в школе. Бережно относиться к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).
Сформированность чувства патриотизма.		Знать символику школы, района, города, области, страны.
		Уважительно относиться к себе, к другим людям.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.	Сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	Признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
		Уважать и доброжелательно относиться к другим (толерантность): - этническая толерантность; - конфессиональная толерантность

		<p>(уважительное отношение к представителям других религий и вероисповеданий);</p> <ul style="list-style-type: none"> - возрастная толерантность; - гендерная толерантность.
<p>3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.</p>	<p>Сформированность адекватных представлений о своих возможностях, способностях.</p>	<p>Рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).</p>
	<p>Сформированность представлений о своих потребностях.</p>	<p>Выполнять поручения в семье, в школе («заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.»).</p>
		<p>Уметь обратиться с просьбой (например, о помощи) или сформулировать просьбу о своих потребностях, иметь достаточный запас фраз и определений («извините, эту прививку мне делать нельзя»; «повторите, пожалуйста, я не услышал; я не совсем понял, что ты имеешь в виду»).</p>
		<p>Выполнить насущно необходимые действия (бытовые навыки: самостоятельно поесть, одеться, и т.д.).</p>
<p>Ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т.д.)</p>		

4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Сформированность конструктивных умений общения в семье, в школе, в социуме.	<p>Конструктивно общаться в семье, в школе (со взрослыми: родители и педагоги):</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать и слышать («слушать объяснение темы учителем на уроке»); - обращаться за помощью; - выражать благодарность; - следовать полученной инструкции; - договариваться; - доводить начатую работу до конца; - вступать в обсуждение; - задавать вопросы; - исправить недостатки в работе.
		<p>Конструктивно общаться со сверстниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомиться; - присоединиться к другим детям; - просить об одолжении; - выражать симпатию; - проявлять инициативу; - делиться; - извиняться.
		<p>Применять навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
5. Овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни.	Сформированность адаптироваться к определенной ситуации.	<p>Понимать ситуацию и на ее основе принимать адекватное решение.</p>
	Сформированность умений самостоятельности.	<p>Участвовать в повседневных делах школы, класса, брать на себя ответственность в быту. Участвовать в подготовке и проведении семейных мероприятий.</p>
	Сформированность умений самообслуживания.	<p>Овладевать навыками самообслуживания дома и в школе.</p>

	Сформированность умений выполнения доступных обязанностей в повседневной жизни класса, школы.	Иметь представления об устройстве школьной жизни. Уметь попросить о помощи в случае затруднений. Ориентироваться в пространстве школы, в расписании занятий.
	Сформированность знаний о правилах коммуникации и умений использовать их в житейских ситуациях.	Уметь начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасение, завершить разговор. Уметь корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие.
6. Владение умениями коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	Сформированность умений коммуникации со взрослыми и сверстниками.	Поддерживать коммуникацию, применять адекватные способы поведения в разных ситуациях, обращаться за помощью, оказывать помощь.
	Владение средствами коммуникации.	Использовать разнообразные средства коммуникации (в меру своих возможностей) согласно ситуации.
	Адекватность применения норм и правил социального взаимодействия.	Правильно применять нормы и правила социального взаимодействия.
7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.	Сформированность знаний о правилах поведения в разных социальных ситуациях.	соблюдать правила поведения в разных социальных ситуациях: - с близкими в семье; - с учителями; - с учениками; - с незнакомыми людьми.
	Сформированность основ нравственных установок и моральных норм. Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	Отвечать за свои поступки. Уважать свое мнение и мнение окружающих. Быть благодарным, проявлять сочувствие, правильно выразить отказ, умение корректно высказать просьбу, намерение, опасение и др.)

	Сформированность умений в организации собственной деятельности	Организовывать собственную деятельность: - в быту - в общественных местах и т.д.
8.Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	Сформированность внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе.	Посещать школу, не иметь пропусков без уважительной причины.
	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятие образца «хорошего ученика».	Соблюдать правила поведения на уроках. Соблюдать правила поведения на переменах и мероприятиях. Проявлять активность на уроках и внеурочное время.
	Сформированность выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации.	Выполнять задания учителя в школе и дома. Проявлять интерес к учебным предметам. Применять полученные знания в жизни.
9.Развитие умений сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Готовность к коллективным формам общения.	Проявлять интерес к общению; помогать и поддерживать одноклассников, прислушиваться к их советам; критически относиться к результатам общения, правильно оценивать замечания одноклассников; ориентироваться в ситуации общения.
	Владение средствами коммуникации.	Уметь выразить свое отношение к происходящему: речью, мимикой или жестами, осознавать свое поведение в коллективе, следовать адекватным формам поведения.
10.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Сформированность элементарных представлений об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.	Видеть и понимать красоту в окружающем мире.
	Сформированность творческой активности, интереса к искусству, художественным традициям своего народа.	Выражать свои мысли, чувства, впечатления в форме эстетического суждения, оценки. Участвовать в различных видах творческой деятельности, выражать себя в доступных видах

		творчества. Понимать художественные традиции своего народа.
11. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Сформированность этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уважать и любить себя. Проявлять чувства доброжелательности, искренности, уважительности, справедливости, вежливости, терпения по отношению к другим людям.
	Сформированность 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.	Сформированность умений личной гигиены.	Применять умения личной гигиены в повседневной жизни.
	Сформированность понятий «здоровый образ жизни», «вредные привычки».	Различать вредные привычки от полезных. Заниматься спортом. Применять различные формы ЗОЖ в повседневной жизни.
	Сформированность умений к творческому труду.	Создавать художественные образы в своем воображении. Участвовать в доступных ему формах творческой деятельности. Положительно относиться к трудовой творческой деятельности. Уметь сотрудничать со сверстниками, старшими детьми и взрослыми.
	Сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.	Понимать и ценить роль трудовой деятельности в жизни человека. Быть искренним, заботливым по отношению к себе и другим людям.
13. Формирование готовности к самостоятельной жизни.	Сформированность начального опыта участия в различных видах общественно полезной деятельности.	Участвовать в трудовых акциях. Уметь взаимодействовать в коллективных творческих делах.
	Сформированность житейских умений	Готов обучаться бытовому труду.

	самообслуживания.	Обладает умениями самообслуживания.
	Сформированность умений межличностного общения.	Поддерживает коммуникацию со взрослыми и сверстниками. Умеет обратиться за помощью. Усваивает позитивные образцы взаимодействия в семье, школе, социуме.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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.

Класс	<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
1	<ul style="list-style-type: none"> -представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; 	<ul style="list-style-type: none"> -практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр; -самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; -владение комплексами упражнений для

	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<p>формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</p> <ul style="list-style-type: none"> -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	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<ul style="list-style-type: none"> -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

		<p>спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> -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	<ul style="list-style-type: none"> -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. 	<ul style="list-style-type: none"> -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	<p>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>-представления о двигательных действиях;</p> <p>-знание основных строевых команд;</p> <p>-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>

5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка 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.

1 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы	Реализация НРК
--	--	---	---	-----------------------

<p>1.Знания о физической культуре</p>	<p>5</p>	<p>1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. 2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. 3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. 4.Значение утренней зарядки. 5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями 6.Правила личной гигиены 7.Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках 8. Правила поведения на уроках гимнастики.</p>	<p>1.Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры. 2.Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы)</p>	
<p>2.Гимнастика 2.1Строевые упражнения</p>	<p>32</p>	<p>1.Построение в колонну по одному, равнение в затылок. 2.Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. 3. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. 4.Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. 5.Повороты по ориентирам. 6.Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»</p>	<p>1.Построения и перестроения</p>	

<p>2.1Общеразвивающие упражнения без предметов</p>		<p>1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. 2.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. 3.Дыхательные упражнения. 4.Упражнения для формирования правильной осанки. 5.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений 6.Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>1.Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов 2.Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>	
<p>2.3Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</p>		<p>1.Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p>	<p>1.Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p>	
<p>2.4Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>		<p>1.Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). 2.Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. 3. Построение в круг по ориентиру. 4.Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. 5. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытым глазами. 6.Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. 7. Прыжок в длину с места в ориентир</p>	<p>1.Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	

		<p>8. Речевые упражнения с одновременным выполнением действий.</p> <p>9. Игровое упражнение «Хоп, стоп, раз».</p>		
2.5 Элементы акробатических упражнений		<p>1. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.</p> <p>2. Перекаты в положении лежа в разные стороны</p>	<p>1. Выполнение перекатов в различных направлениях.</p> <p>2. Выполнение группировок лёжа на спине, в упоре стоя на коленях.</p>	
2.6 Лазанье		<p>1. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p> <p>3. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p>	<p>1. Выполнение лазанья по гимнастической стенке попуская реек.</p> <p>2. Выполнение передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Выполнение подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p>	

2.7 Висы		1. Упор в положении присев и лежа на матах	1. Выполнение упора в положении присев и лежа на матах	
3. Лёгкая атлетика 3.1 Равновесие	24	1. Ходьба по коридору шириной 20 см. 2. Стойка на носках (3—4 с). 3. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. 4. Кружение на месте и в движении	1. Выполнение ходьбы по коридору шириной 20 см. 2. Выполнение стойки на носках (3—4 с). 3. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук. 4. Выполнение кружения на месте и в движении	
3.2 Ходьба		1. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. 2. Ходьба парами, взявшись за руки. 3. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. 4. Ходьба в чередовании с бегом 5. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала.	1. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. 2. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. 3. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. 4. Ходьба с сохранением правильной осанки. 6. Ходьба в чередовании с бегом. 7. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	

<p>3.3Бег</p>		<p>1.Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. 2.Перебежки группами и по одному. 3.Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) 4. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад 5. Бег на носках.</p>	<p>1.Перебежки группами и по одному 15—20 м. 2.Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. 3.Бег на носках. 4. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. 5.Чередование бега и ходьбы.</p>	
<p>3.4Прыжки</p>		<p>1.Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) 2. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, направо, влево 3. Перепрыгивание через набивной мяч. 4. Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м. 5. Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча).</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. 2.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. 3.Прыжки с ноги на ногу на отрезках. 4.Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). 5. Прыжки в длину с места. 6.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p>	

3.5Метание		<p>1.Подготовка кистей рук к метанию. 2.Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. 3.Броски и ловля мячей. 4.Метание малого мяча с места правой и левой рукой 5.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.</p>	<p>1.Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. 2.Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. 3.Произвольное метание малых и больших мячей в игре. 4.Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. 5.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.</p>	
4.Игры 4.1Подвижные игры	11	<p>1.Слушай сигнал» 2. «Космонавты» 3. «Кого назвали, тот и ловит», 4. «Охотники и звери»</p>	1.Игра в подвижные игры	

4.2Коррекционные игры		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Запомни порядок», 2. «Летает — не летает» 	1.Игра в коррекционные игры	
4.3Игры с элементами общеразвивающих упражнений		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Вот так позы!», 2. «Совушка», 3. «Слушай сигнал», 4. «Удочка», 5. «Мы — солдаты» 	1.Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений	
4.6Игры с бегом и прыжками		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Гуси-лебеди», 2. «Прыгающие воробушки», 3. «Быстро по местам!», 4. «Кошка и мышки» 	1.Игра в игры с бегом и прыжками	
4.7.Игры с бросанием, ловлей и метанием		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Метко в цель», 2. «Догони мяч», 3. «Кого назвали — тот и ловит» 	1.Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием	

<p>5.1.Лыжная подготовка</p>	<p>18</p>	<p>1.Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. 2.Одежда и обувь лыжника. 3.Подготовка к занятиям на лыжах. 4. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. 5. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. 6.Виды подъемов и спусков. 7 Предупреждение травм и обморожений. 8.Правила надевания лыж и закрепление крепления 9.Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. 10.Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. 11.Ходьба на лыжах ступающим шагом 12.Обучение техникеподъема и спуска под уклон. 13.Ходьбаскользящим шагом 14.Прохождение дистанции 0,5 км</p>	<p>1.Выполнение строевых команд. 2.Передвижение на лыжах. 3.Спуски 4.Повороты 5.Торможение 6.Надевать и снимать лыжи и лыжные палки</p>	<p>Региональный компонент реализуется на следующих уроках: 1.Ходьба на лыжах ступающим шагом. 2.Ходьбаскользящим шагом 3.Прохождение дистанции 0,5 км</p>
<p>5.2Конькобежная подготовка</p>	<p>9</p>	<p>1.Одежда и обувь конькобежца. 2.Подготовка к занятиям на коньках. 3.Правила поведения на уроках. 4.Основные части конька. 5.Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. 6.Обучение технике скольжение, торможение, повороты.</p>	<p>Упражнение в зале: 1.снятие и одевание ботинок; 2.приседания; 3.удержание равновесия; Упражнения на льду: 1.скольжение, торможение, повороты.</p>	

2класс

<p align="center">Наименование разделов и тем учебного предмета</p>	<p align="center">Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета</p>	<p align="center">Содержание тем учебного предмета</p>	<p align="center">Практическая часть с указанием формы</p>	<p align="center">Реализация НРК</p>
<p>1.Знания о физической культуре</p>	<p align="center">5</p>	<p>1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. 2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. 3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. 4.Значение утренней зарядки. 5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями 6.Правила личной гигиены 7. Правила поведения на уроках гимнастики.</p>	<p>1.Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры. 2.Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы)</p>	

<p>2.Гимнастика 2.1Строевые упражнения</p>	<p>32</p>	<p>1.Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. 2.Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». 3.Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. 4. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. 5. Расчет по порядку</p>	<p>1.Построения и перестроения</p>	
<p>2.1Общеразвивающие упражнения без предметов</p>		<p>1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. 2.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. 3.Дыхательные упражнения. 4.Упражнения для формирования правильной осанки. 5.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений 6.Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>1.Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов 2.Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>	
<p>2.3Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</p>		<p>1.Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами 2. Комплексы упражнений со скакалками</p>	<p>1.Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками.</p>	

<p>2.4Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>		<p>1.Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). 2.Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. 3.Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. 4.Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. 5.Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. 6.Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. 7.Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. 8.Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения</p>	<p>1.Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	
<p>2.5Элементы акробатических упражнений</p>		<p>1.Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. 2.Перекаты в положении лежа в разные стороны 3.Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги</p>	<p>1.Выполнение перекатов в различных направлениях. 2.Выполнение группировок лёжа на спине, в упоре стоя на коленях. 3.Выполнение кувырка вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги</p>	

<p>2.6Лазанье</p>		<p>1.Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. 2.Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). 3.Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом</p>	<p>1.Выполнение лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами 2.Выполнение передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). 3.Выполнение перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом</p>	
<p>2.7Висы</p>		<p>1.В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. 2.Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки</p>	<p>1.Выполнение упора на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки 2.Выполнение в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.</p>	
<p>3..Лёгкая атлетика 3.1Равновесие</p>	<p>24</p>	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. 2.Ходьба по полу по начертанной линии</p>	<p>1 Выполнение ходьбы по коридору шириной 20 см. 2.Выполнение стойки на носках (3—4 с). 3.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук. 4.Выполнение кружения на месте и в движении</p>	

<p>3.2Ходьба</p>		<p>1.Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. 2.Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке</p>	<p>1.Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. 2. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. 3. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. 4.Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</p>	
<p>3.3Бег</p>		<p>1.Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, 2.Бег на скорость до 30 м. 3.Медленный бег до 2 мин</p>	<p>1.Бег на носках. 2. Бег на месте с высоким подниманием бедра 3. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. 4.Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, под лезание под сетку, об бегание стойки и т. д.). 5.Быстрый бег на скорость. 6.Медленный бег.</p>	

3.4Прыжки		1.Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега	1.Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). 2. Прыжки в длину с места.	
3.5Метание		1.Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. 2. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	1.Броски и ловля волейбольных мячей. 2.Метание колец на шести. 3.Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. 4.Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. 5.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. 6.Метание мяча с места в цель левой и правой руками. 7.Метание теннисного мяча на дальность с места. 8.Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	

4.Игры 4.1Подвижные игры	14	1.Слушай сигнал» 2. «Космонавты» 3. «Два сигнала», 4. «Запрещенное движение»	1.Игра в подвижные игры	
4.2Коррекционные игры		1. «Отгадай по голосу», 2. «Карусели», 3. «Что изменилось?», 4. «Волшебный мешок»	1.Игра в коррекционные игры	
4.3Игры с элементами общеразвивающих упражнений		1. «Салки маршем», 2. «Повторяй за мной» 3. «Веревочный круг», 4. «Часовые и разведчики»	1.Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений	
4.6Игры с бегом и прыжками		1. «У ребят порядок строгий», 2. «Кто быстрее?», 3. «У медведя во бору», 4. «Пустое место»	1.Игра в игры с бегом и прыжками	

4.7.Игры с бросанием, ловлей и метанием		1. «Охотники и утки», 2. «Кто дальше бросит?»	1.Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием	
5.1.Лыжная подготовка.	18	1.Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. 2.Одежда и обувь лыжника. 3.Подготовка к занятиям на лыжах. 4. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. 5. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. 6.Правильное техническое выполнение попеременного ступающим хода. 7.Виды подъемов и спусков. 8 Предупреждение травм и обморожений. 9.Правила надевания лыж и закрепление крепления 10.Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. 11.Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. 12.Ходьба на лыжах ступающим шагом 13.Ходьба скользящим шагом. 14.Обучение техникеподъема и спуска подуклон 15. Прохождение дистанции 1 км.	1.Выполнение строевых команд. 2.Передвижение на лыжах. 3.Спуски 4.Повороты 5.Торможение 6.Надевать и снимать лыжи и лыжные палки	Региональный компонент реализуется на следующих уроках: 1.Ходьба на лыжах ступающим шагом. 2.Ходьбаскользящим шагом 3.Прохождение дистанции 1 км

5.2 Конькобежная подготовка	9	<p>1. Одежда и обувь конькобежца.</p> <p>2. Подготовка к занятиям на коньках.</p> <p>3. Правила поведения на уроках.</p> <p>4. Основные части конька.</p> <p>5. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.</p> <p>6. Обучение технике скольжение, торможение, повороты.</p>	<p>Упражнение в зале: 1. снятие и одевание ботинок;</p> <p>2. приседания;</p> <p>3. удержание равновесия;</p> <p>Упражнения на льду:</p> <p>1. скольжение, торможение, повороты.</p>	

3 класс

<p align="center">Наименование разделов и тем учебного предмета</p>	<p align="center">Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета</p>	<p align="center">Содержание тем учебного предмета</p>	<p align="center">Практическая часть с указанием формы</p>	<p align="center">Реализация НРК</p>
<p>1.Знания о физической культуре</p>	<p align="center">5</p>	<p>1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. 2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. 3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. 4.Значение утренней зарядки. 5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями 6.Правила личной гигиены 7. Правила поведения на уроках гимнастики.</p>	<p>1.Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры. 2.Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы)</p>	

<p>2.Гимнастика 2.1Строевые упражнения</p>	<p>32</p>	<p>1.Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. 2.Повороты на месте (направо, налево) под счет. 3.Размыкание и смыкание приставными шагами. 4.Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. 5.Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»</p>	<p>1.Построения и перестроения</p>	
<p>2.1Общеразвивающие упражнения без предметов</p>		<p>1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. 2.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. 3.Дыхательные упражнения. 4.Упражнения для формирования правильной осанки. 5.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений 6.Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>1.Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов 2.Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>	
<p>2.3Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</p>		<p>1.Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами 2. Комплексы упражнений со скакалками 3.Комплексы с набивными мячами</p>	<p>1.Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками, набивными мячами</p>	

<p>2.4Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>		<p>1.Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. 2. Ходьба до различных ориентиров. 3.Повороты направо, налево без контроля зрения. 4. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. 5.Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). 6. Прыжок в высоту до определенного ориентира. 7.Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени</p>	<p>1.Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	
<p>2.5Элементы акробатических упражнений</p>		<p>1.Перекаты в группировке. 2. Из положения лежа на спине «мостик». 3.2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)</p>	<p>1.Выполнение перекатов в группировке 2.Выполнение из положения лежа на спине «мостик». 3.Выполнение 2—3 кувырка вперед</p>	
<p>2.6Лазанье</p>		<p>1Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. 2.Пролезание сквозь гимнастические обручи</p>	<p>1.Выполнение лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами 2.Выполнение пролезание сквозь гимнастические обручи</p>	

2.7 Висы		<p>1. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.</p> <p>2. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле</p>	<p>1. Выполнение висов на гимнастической стенке на согнутых руках</p> <p>2. Выполнение упоров на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле</p>	
3. Лёгкая атлетика 3.1 Равновесие	24	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.</p> <p>2. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук</p>	<p>1. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа</p> <p>3. Выполнение стойки на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук</p>	
3.2 Ходьба		<p>1. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.</p> <p>2. Ходьба с контролем и без контроля зрения</p>	<p>1. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>2. Ходьба с изменением скорости.</p> <p>3. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.</p> <p>4. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>5. Ходьба с</p>	

			<p>перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>6. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.</p> <p>7. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</p>	
3.3 Бег		<p>1. Понятие высокий старт.</p> <p>2. Медленный бег до 3 мин (сильные дети).</p> <p>3. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.</p> <p>4. Челночный бег (3×5 м).</p> <p>5. Бег на скорость до 40 м</p> <p>6. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)</p>	<p>1. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.</p> <p>2. Быстрый бег на скорость. 3. Медленный бег.</p> <p>4. Высокий старт.</p> <p>5. Челночный бег.</p> <p>6. Эстафеты</p>	
3.4 Прыжки		<p>1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.</p> <p>2. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги</p> <p>3. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>2. Прыжки с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>3. Прыжки в длину с места. 4. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>5. Прыжки с небольшого разбега в длину.</p> <p>6. Прыжки с прямого</p>	

			разбега в длину 7.Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
3.5Метание		1.Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места	1.Произвольное метание малых и больших мячей в игре. 2.Броски и ловля волейбольных мячей. 3.Метание колец на шесты. 4.Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. 5.Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. 6.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. 7.Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. 8.Метание мяча с места в цель левой и правой руками. 9.Метание теннисного мяча на дальность с места. 10. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	

4.Игры 4.1Подвижные игры	14	1.«Два сигнала», 2. «Запрещенное движение»	1.Игра в подвижные игры	
4.2Коррекционные игры		1. «Отгадай по голосу», 2. «Карусели», 3. «Что изменилось?», 4. «Волшебный мешок»	1.Игра в коррекционные игры	
4.3Игры с элементами общеразвивающих упражнений		1. «Шишки, желуди, орехи», 2 «Самые сильные», 3. «Мяч — соседу»	1.Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений	

4.6 Игры с бегом и прыжками		1 «Пятнашки маршем», 2. «Прыжки по полоскам», 3 «Точный прыжок», 4 «К своим флажкам»	1. Игра в игры с бегом и прыжками	
4.7. Игры с бросанием, ловлей и метанием		1. «Зоркий глаз», 2 «Попади в цель», 3. «Мяч — среднему» 4. «Гонка мячей по кругу»	1. Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием	
5.1 Лыжная подготовка.	18	1. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. 2. Одежда и обувь лыжника. 3. Подготовка к занятиям на лыжах. 4. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. 5. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. 6. Правильное техническое выполнение попеременного ступающего шага. 7. Виды подъемов и спусков. 8 Предупреждение травм и обморожений. 9. Правила надевания лыж и закрепление крепления 10. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. 11. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.	1. Выполнение строевых команд. 2. Передвижение на лыжах. 3. Спуски 4. Повороты 5. Торможение 6. Надевать и снимать лыжи и лыжные палки	Региональный компонент реализуется на следующих уроках: 1. Ходьба на лыжах ступающим шагом. 2. Ходьба скользящим шагом 3. Прохождение дистанции 1,5 км

		12.Ходьба на лыжах ступающим шагом 13.Ходьба скользящим шагом. 14.Обучение технике подъема и спуска подуклон 15. Прохождение дистанции 1,5 км.		
5.2 Конькобежная подготовка	9	1.Одежда и обувь конькобежца. 2.Подготовка к занятиям на коньках. 3.Правила поведения на уроках. 4.Основные части конька. 5.Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. 6.Обучение технике скольжение, торможение, повороты.	Упражнение в зале: 1.снятие и одевание ботинок; 2.приседания; 3.удержание равновесия; Упражнения на льду: 1.скольжение, торможение, повороты.	

4 класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы	Реализация НРК
---	---	----------------------------------	--------------------------------------	----------------

1.Знания о физической культуре	<p>5</p>	<p>1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. 2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. 3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. 4.Значение утренней зарядки. 5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями 6.Правила личной гигиены 7. Правила поведения на уроках гимнастики.</p>	<p>1.Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры. 2.Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы)</p>	
2.Гимнастика 2.1Строевые упражнения	<p>32</p>	<p>1.Сдача рапорта. 2.Поворот кругом на месте. 3.Расчет на «первый — второй». 4.Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. 5.Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом</p>	<p>1.Построения и перестроения</p>	
2.1Общеразвивающие упражнения без предметов		<p>1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. 2.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. 3.Дыхательные упражнения. 4.Упражнения для формирования правильной осанки.</p>	<p>1.Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов 2.Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>	

		<p>5.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>6.Упражнения для расслабления мышц</p>		
2.3Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами		<p>1.Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p> <p>2. Комплексы упражнений со скакалками</p> <p>3.Комплексы с набивными мячами</p>	<p>1.Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками, набивными мячами</p>	
2.4Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)		<p>1.Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.</p> <p>2. Ходьба до различных ориентиров.</p> <p>3.Повороты направо, налево без контроля зрения.</p> <p>4. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.</p> <p>5.Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).</p> <p>6. Прыжок в высоту до определенного ориентира.</p> <p>7.Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени</p>	<p>1.Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	

2.5 Элементы акробатических упражнений		1.Перекаты в группировке. 2. Из положения лежа на спине «мостик». 3.2—3 кувырка вперед (строго индивидуально) 4. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя	1.Выполнение перекатов в группировке 2.Выполнение из положения лежа на спине «мостик». 3.Выполнение 2—3 кувырка вперед 4.Выполнение кувырка назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя	
2.6 Лазанье		1.Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. 2.Перелезание через бревно, коня, козла	1.Выполнение лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. 2.Выполнение перелезание через бревно, коня, козла	
2.7 Висы		1.Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. 2 Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	1.Выполнение висов на гимнастической стенке на согнутых руках 2. Выполнение упоров на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	
3.Лёгкая атлетика 3.1 Равновесие	24	1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. 2.Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными	1 Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа	

		положениями рук	3.Выполнение стойки на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	
3.2Ходьба		1.Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. 2.Ходьба с контролем и без контроля зрения 3.Ходьба в быстром темпе (наперегонки). 4.Ходьба в приседе. 5.Сочетание различных видов ходьбы	1.Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. 2.Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. 3.Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. 4. Ходьба с сохранением правильной осанки. 6. Ходьба в чередовании с бегом. 7.Ходьба с изменением скорости. 8.Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. 9. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. 10. Ходьба с перешагиванием через	

			<p>большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>11. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.</p> <p>12. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</p>	
3.3Бег		<p>1. Понятие низкий старт.</p> <p>2. Быстрый бег на месте до 10 с.</p> <p>3. Челночный бег (3×10 м).</p> <p>4. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.</p> <p>5. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м</p>	<p>1. Перебежки группами и по одному 15—20 м.</p> <p>2. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.</p> <p>3. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.</p> <p>4. Бег на носках.</p> <p>5. Бег на месте с высоким подниманием бедра</p> <p>6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>7. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки и т. д.).</p> <p>8. Быстрый бег на скорость. 9. Медленный</p>	

			<p>бег. 10.Чередование бега и ходьбы.</p> <p>11Высокий старт.</p> <p>12 Низкий старт.</p> <p>13.Челночный бег.</p>	
3.4Прыжки		<p>1.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.</p> <p>2. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги</p> <p>3.Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>2.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.</p> <p>3.Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.</p> <p>4.Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>5. Прыжки в длину с места. 6.Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>7. Прыжки с небольшого разбега в длину.</p> <p>8.Прыжки с прямого разбега в длину</p> <p>9.Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».</p> <p>10. Прыжки в высоту</p>	

			способом «перешагивание».	
3.5Метание		1.Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места	<p>1.Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.</p> <p>2.Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.</p> <p>3.Произвольное метание малых и больших мячей в игре.</p> <p>4.Броски и ловля волейбольных мячей.</p> <p>5.Метание колец на шести. 6.Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.</p> <p>7.Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.</p> <p>8.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.</p> <p>9.Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.</p> <p>10.Метание мяча с места в</p>	

			<p>цель левой и правой руками. 11Метание теннисного мяча на дальность с места.</p> <p>12. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>	
<p>4.Игры 4.1Подвижные игры</p>	14	<p>1«Два сигнала», 2. «Запрещенное движение» 3«Музыкальные змейки», 4«Найди предмет»</p>	1.Игра в подвижные игры	
<p>4.2Коррекционные игры</p>		<p>1. «Отгадай по голосу», 2. «Карусели», 3. «Что изменилось?», 4. «Волшебный мешок»</p>	1.Игра в коррекционные игры	
<p>4.3Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>		<p>1. «Шишки, желуди, орехи», 2 «Самые сильные», 3. «Мяч — соседу 4«Светофор», 5 «Запрещенное движение», 6«Фигуры»</p>	1.Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений	

4.6 Игры с бегом и прыжками		<ol style="list-style-type: none"> 1 «Пятнашки маршем», 2. «Прыжки по полоскам», 3 «Точный прыжок», 4 «К своим флажкам» 5 «Кто обгонит?»», 6 «Пустое место», 7 «Бездомный заяц», 8 «Волк во рву», 9 «Два Мороза» 	1. Игра в игры с бегом и прыжками	
4.7. Игры с бросанием, ловлей и метанием		<ol style="list-style-type: none"> 1. «Зоркий глаз», 2 «Попади в цель», 3. «Мяч — среднему» 4. «Гонка мячей по кругу» 	1. Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием	
4.8 Пионербол		<ol style="list-style-type: none"> 1. Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. 2. Передача мяча руками, ловля его. 3. Подача одной рукой снизу, учебная игра 	1. Игра в пионербол	
5.1 Лыжная подготовка.	18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. 2. Одежда и обувь лыжника. 3. Подготовка к занятиям на лыжах. 4. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. 5. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. 6. Правильное техническое выполнение ступающего шага 7. Виды подъемов и спусков. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение строевых команд. 2. Передвижение на лыжах. 3. Спуски 4. Повороты 5. Торможение 6. Надевать и снимать лыжи и лыжные палки 	<p>Региональный компонент реализуется на следующих уроках:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на лыжах ступающим шагом. 2. Ходьба скользящим шагом 3. Прохождение дистанции 1,5 км

		<p>8 Предупреждение травм и обморожений.</p> <p>9.Правила надевания лыж и закрепление крепления</p> <p>10.Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.</p> <p>11.Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.</p> <p>12.Ходьба на лыжах скользящим шагом</p> <p>13.Ходьба на лыжах ступающим шагом.</p> <p>14.Прохождение дистанции 1,5км</p>		
5.2 Конькобежная подготовка	9	<p>1.Одежда и обувь конькобежца.</p> <p>2.Подготовка к занятиям на коньках.</p> <p>3.Правила поведения на уроках.</p> <p>4.Основные части конька.</p> <p>5.Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.</p> <p>6.Обучение технике скольжение, торможение, повороты.</p> <p>7. Произвольное катание на коньках.</p>	<p>Упражнение в зале: 1.снятие и одевание ботинок;</p> <p>2.приседания;</p> <p>3.удержание равновесия;</p> <p>Упражнения на льду:</p> <p>1.скольжение, торможение, повороты.</p>	

Оценка достижения результатов

Критерии оценки предметных результатов формируются на основе индивидуального и дифференцированного подхода (оценка овладения содержанием каждой образовательной области).

Оценка данной группы результатов начинается со второго полугодия 2-го класса, когда у обучающихся уже будут сформированы некоторые начальные навыки. Кроме того, сама учебная деятельность будет привычной для обучающихся, и они смогут ее организовывать под руководством учителя. Во время обучения в первом классе, а также в течение первого полугодия второго класса используется качественная оценка деятельности обучающегося через словесное и эмоциональное поощрение.

Ожидаемые результаты обучения в первом классе, а также в течение первого полугодия второго класса:

- появление значимых предпосылок учебной деятельности, способность к ее осуществлению под непосредственным контролем педагога.
- развитие определенной доли самостоятельности во взаимодействии с педагогом и одноклассниками.

Оценка достижения предметных результатов базируется на:

- ✓ принципах индивидуального подхода;
- ✓ принципе дифференцированного подхода.

Оценки достижения планируемых результатов в реализации АООП

№	Балл	Характеристика продвижений
1	«удовлетворительно» (зачет), 3	если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий
2	«хорошо», 4	если обучающиеся верно выполняют от 51% до 65% заданий
3	«отлично», 5	если обучающиеся верно выполняют свыше 65%.

Инструментарий для оценивания планируемых результатов освоения программы

Инструментарий для оценки планируемых результатов освоения программы начального образования включает:

-тестирования физической подготовленности учащихся

Таблица оценки результатов тестирования физической подготовленности учащихся интерната №31(девочки)

Класс	Челночный бег 4x9 (сек)			Подтягивание на низкой перекладине (кол- во раз)			Прыжок в длину с места			Бросок мяча (1кг) из-за головы из положения сидя (м)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	17,0	16,5	16,0	3	4	6	100,0	110,0	115,0	1,50	1,80	2,30
4	16,5	16,0	15,5	3	5	7	105,0	115,0	120,0	1,80	2,20	2,50

Класс	Бег 30 м (сек)			Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)			Отжимая от пола (кол-во раз)			Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	7,5	7,4	7,4	10	17	30	3	4	6	15	18	20
4	7,3	7,2	7,2	12	20	35	4	6	8	17	20	23

**Таблица оценки результатов тестирования физической подготовленности
учащихся интерната № 31 (мальчики)**

Класс	Челночный бег 4x9 (сек)			Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Бросок мяча (1кг) из-за головы из положения сидя (м)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	16,2	15,5	15,2	1	3	4	110,0	120,0	130,0	2,00	2,30	3,00
4	15,7	15,2	14,7	2	4	5	120,0	130,0	140,0	2,20	2,50	3,50

Класс	Бег 30 м (сек)	Прыжки через скакалку за 30	Отжимая от пола (кол-во раз)	Поднимание туловища за 1 мин
-------	----------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

				сек (кол-во раз)						(кол-во раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	7,0	6,9	6,1	15	20	25	6	8	10	18	26	30
4	6,8	6,7	6,0	20	25	30	8	10	12	20	28	34

Сумма оценок за все 8 тестов, делённая на 8, определяет уровень двигательной подготовленности учащихся: 0-2.5-слабое; 2.6-3.3-удовлетворительное; 3.4-4.4- хорошее; 4.5-5.0-отличное.

7. Описание учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

7.1 Учебно-методическое обеспечение

Учебные пособия для учащихся	Методические пособия учителя
Учебники отсутствуют	1.Креминская М.М.Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). -СПб. :Владос Северо-Запад,2013. 2.Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VII вида 1-11 классы. Под редакцией В.В.Воронковой «Москва «Просвещение 2004».

7.2 Материально-техническое обеспечение

- это общие характеристики инфраструктуры организации, включая параметры информационно-образовательной среды.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

*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

№ урока	Тема урока	дата	Кол. часов	коррекция
Знания о физической культуре				
1	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		1	
2	Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.Подвижные игры.		1	
Лёгкая атлетика				
3	Теоретические сведения. Подвижные игры.		1	
Ходьба				

4	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.		1	
5	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.		1	
6	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в чередовании с бегом.		1	
Бег				
7	Бег на месте с высоким подниманием бедра.		1	
8	Бег с высоким подниманием бедра.		1	
9	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).		1	
10	Медленный бег.		1	
11	Чередование бега и ходьбы.		1	
12	Высокий старт.		1	
13	Быстрый бег на скорость до 30 метров.		1	
Прыжки				
14	Прыжки с ноги на ногу на отрезках.		1	
15	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением		1	

	вперед, в стороны.			
16	Прыжки с высоты с мягким приземлением.		1	
17	Прыжки в длину с места.		1	
18	Прыжки в длину и высоту с шага с места.		1	
19	Прыжки в длину и высоту с шага.		1	
Метание				
20	Метание колец на шесты.		1	
21	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.		1	
22	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.		1	
23	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.		1	
24	Метание мяча с места в цель.		1	
Гимнастика				
25	Теоретические сведения. Подвижные игры.		1	
Построения и перестроения.				
26	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Основные положения и движения рук, ног,		1	

	туловища, головы, выполняемые на месте и в движении			
27	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Дыхательные упражнения		1	
28	Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования правильной осанки.		1	
29	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Комплекс общеразвивающих упражнений.		1	
30	Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»		1	
Упражнения с предметами.				
31	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		1	
32	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Комплекс упражнений с флажками.		1	
33	Построение в круг по ориентиру. Комплекс упражнений с малыми обручами.		1	
34	Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Комплекс упражнений с малыми мячами.		1	
35	Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его		1	

	с закрытыми глазами. Комплекс упражнений с большим мячом.			
36	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Комплекс упражнений с набивными мячами (вес 1 кг).		1	
Лазания и перелезания				
37	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.		1	
38	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.		1	
39	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча).		1	
Висы				
40	В вися на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.		1	
41	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.		1	
Равновесие				
42	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.		1	
43	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.		1	

Элементы акробатики				
44	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.		1	
45	Стойка на лопатках.		1	
Лыжная подготовка				
46	Теоретические сведения. Подвижные игры.		1	
47	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Построение в группы.		1	
48	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Построение в колону.		1	
49	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Различные перестроения с лыжами.		1	
50	Выполнение строевых команд. По команде «Равняйся!», прижимая лыжи к плечу, повернуть голову направо. При команде «Смирно!»		1	
51	Выполнение строевых команд.		1	
52	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.		1	
53	Ходьба приставным шагом. Обучение ступающего шага.		1	

54	Ходьба приставным шагом. Обучение подъема «лесенкой»		1	
55	Ходьба приставным шагом. Обучение отгалкиванию одной лыжной палкой.		1	
56	Ходьба приставным шагом. Дистанция 500 м. на склоне 13 – 16 градусов.		1	
57	Ходьба ступающим шагом. Без лыжных палок.		1	
58	Ходьба ступающим шагом. Подвижная игра « Гонка взаимного преследования».		1	
59	Ходьба ступающим шагом. Подвижная игра « Подбери флажок».		1	
60	Ходьба ступающим шагом. Подвижная игра «молекулы»		1	
61	Ходьба ступающим шагом. Игра «По снежному склону».		1	
62	Скользкий шаг без палок. Обучение равновесию.		1	
63	Скользкий шаг без палок. Обучение правильному положению стойки.		1	
64	Скользкий шаг без палок. Изучение и показ резкого отгалкивания.		1	
65	Скользкий шаг без палок. Изучение и показ смены		1	

	ног и соблюдение ритма.			
66	Скользкий шаг без палок. Обучение наклона вперед.		1	
67	Скользкий шаг с палками. Методика посадки.		1	
68	Скользкий шаг с палками. Отработка движения этого элемента.		1	
69	Скользкий шаг с палками. Дистанция 500 м.		1	
70	Скользкий шаг с палками. Дистанция 700 м.		1	
71	Скользкий шаг с палками. Дистанция 1 км.		1	
72	Прогулки на лыжах. Игра «Нападение акулы».		1	
73	Прогулки на лыжах. Игра «Охотники и утки на лыжах».		1	
74	Прогулки на лыжах. Игра «На одной лыжне».		1	
75	Прогулки на лыжах. Игра «Гусеница».		1	
76	Прогулки на лыжах.		1	
77	Игра «Снайпер».		1	
78	Игра «К деду морозу в гости».		1	
Игры				

79	Теоретические сведения. Подвижные игры.		1	
80	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».		1	
81	Подвижные игры «Что изменилось?», «Волшебный мешок».		1	
82	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».		1	
83	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».		1	
84	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».		1	
85	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У медведя во бору», «Пусто место».		1	
86	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».		1	
87	Игры с построениями и перестроениями «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга». Игры с бросанием «Охотники и утки». Игры с бросанием «Кто дальше бросит?».		1	
Лёгкая атлетика				
88	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).		1	

89	Высокий старт.		1	
90	Быстрый бег на скорость до 30 метров.		1	
91	Прыжки с высоты с мягким приземлением.		1	
92	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с шага.		1	
93	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.		1	
94	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.		1	
95	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание мяча с места в цель.		1	
96	Бег на носках. Обучение.		1	
97	Бег с выпрыгиванием через шаг.		1	
98	Бег по гимнастической скамейке.		1	
99	Бег с преодолением препятствий.		1	

Календарно – тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема урока	дата	Кол. часов	коррекция
Введение				
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Виды ходьбы и бега.		1	
Гимнастика с основами акробатики				
2	Упражнения на сохранение правильной		1	

	осанки. Правила дыхания во время ходьбы и бега.			
3	УГГ. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в круг. Игра «Салки и маршем».		1	
4	Ходьба с различным положением рук. Перестроение из колонны по одному в колонну по два		1	
5	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Чередование ходьбы и бега.		1	
6	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Повторяй за мной».		1	
7	Комплекс ОРУ. Ходьба с изменением направлений. Игра «Отгадай по голосу».		1	
8	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полу приседе. Движение в колонне с изменением направления.		1	
9	Ходьба с различными положениями рук. Бег на носках. Игра «Хоп, стоп, раз».		1	
10	Ходьба с перешагиванием через предмет. Повороты к ориентирам.		1	
11	Бег с преодолением простейших препятствий. Игра «Волшебный мешок».		1	
12	Ходьба по разметке. Бег на скорость до 30м.		1	
Лёгкая атлетика				
13	Бег на скорость 30 м. Игра «У медведя во бору».		1	
14	Бег на скорость 30 м. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.		1	

15	Прыжки на одной ноге. Прыжки с высоты 10-40 см с мягким приземлением.		1	
16	Медленный бег до 2мин. Прыжки в длину с шага. Прыжки в длину с места.		1	
17	Прыжки в длину с шага и небольшого разбега. Игра «Прыгающие воробушки».		1	
18	Прыжки в высоту с шага. Игры «Волк во рву», « Волшебный мешок ».		1	
19	Прыжки с прямого разбега в длину.		1	
20	Прыжки через короткую скакалку.		1	
21	Броски большого мяча двумя руками из-за головы и снизу. Игра «Что изменилось?».		1	
22	Броски набивного мяча сидя ноги врозь. Игра «Гонка мячей в колонне».		1	
23	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.		1	
24	Метание малого мяча с места на дальность.		1	
25	Метание малого мяча по горизонтальной мишени. Игра «Не отдам».		1	
26	Метание малого мяча по вертикальной мишени. Игра «Кто дальше бросит?».		1	
27	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. Игры разученные на предыдущих уроках.		1	
28	Правила поведения на уроках гимнастики. Название снарядов.		1	
29	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.		1	
30	Передвижение на четвереньках. Дыхательные упражнения.		1	

31	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см.		1	
32	Перелезание через препятствие. Игра «Веревочный круг».		1	
33	Подлезание под препятствие и перелезание.		1	
34	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Перелезание со скамейки на скамейку.		1	
35	Комплекс ОРУ с флажками. Передача большого мяча в колонне.		1	
36	Комплекс ОРУ с малым обручем.		1	
37	Комплекс ОРУ с большим мячом.		1	
38	Комплекс ОРУ с малым мячом. Переноска набивных мячей, гимнастических палок.		1	
39	Кувырок вперед по наклонному мату. Игра «У ребят порядок строгий».		1	
40	Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Охотники и утки».		1	
41	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.		1	
42	Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Пустое место»		1	
43	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.		1	
44	Упор на гимнастической стенке в положении стоя.		1	
45	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами. Игра «Лучшие стрелки».		1	
46	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук.		1	
47	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Игра «Что		1	

	изменилось?»			
48	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Волшебный мешок».		1	
Лыжная подготовка				
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.		1	
50	Переноска лыж. Техника ступающего шага.		1	
51	Ступающий шаг без палок. Обучение.		1	
52	Ступающий шаг без палок.		1	
53	Ступающий шаг с палками.		1	
54	Ступающий шаг с палками и без.		1	
55	Техника скользящего шага.		1	
56	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.		1	
57	Техника скользящего шага. Повороты на месте «переступанием».		1	
58	Техника спуска с учебного склона. Скользящий шаг.		1	
59	Техника спуска с учебного склона. Скользящий шаг.		1	
60	Техника группировки при падении на лыжах во время спуска с учебного склона.		1	
61	Техника спуска с учебного склона: торможение «плугом» при спуске со склона.		1	
62	Торможение «плугом» при спуске со склона.		1	
63	Техника подъема на склон 12-15° способом «Ёлочка», «Лесенка».		1	
64	Спуск в средней стойке, подъем		1	

	«Ёлочкой», «Лесенкой».			
65	Подъемы, спуски, торможение. Скользкий шаг.		1	
66	Повороты на месте. Подъемы, спуски, торможение.		1	
67	Передвижение скользким шагом по учебному кругу. Подъемы, спуски, торможение.		1	
68	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентире.		1	
69	Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам.		1	
70	Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке.		1	
Лёгкая атлетика				
71	Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир. Упражнения на дыхание.		1	
72	Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.		1	
73	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира		1	
74	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.		1	
75	Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.		1	
76	Броски набивного мяча сидя ноги врозь. Игра «Охотники и утки».		1	
77	Наклоны туловища вперед сидя ноги врозь. Игра «Зеркало».		1	
78	Поднимание туловища. Игра		1	

	«Волшебный мешок».			
79	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра «Часовые и разведчики».		1	
80	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Техника высокого старта.		1	
81	Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра.		1	
82	Ходьба с перешагиванием через большие мячи. Бег. Игра «Веревочный круг».		1	
83	Ходьба с различными положениями рук. Бег с преодолением простейших препятствий.		1	
84	Медленный бег. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперёд, в стороны.		1	
85	Прыжки в глубину с высоты 10 – 40 см с мягким приземлением.		1	
86	Прыжки в высоту с небольшого разбега (3 – 4 м). Игра «Карусели».		1	
87	Прыжки в длину с места. Игра «Часовые и разведчики».		1	
88	Метание большого мяча двумя руками из – за головы.		1	
89	Метание большого мяча двумя руками снизу с места в стену. Игра «Лучшие стрелки».		1	
90	Броски набивного мяча (1 кг) сидя, двумя руками из – за головы. Игра «Кто быстрее?»		1	
91	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену. Игра «Четные и нечетные».		1	
92	Быстрый бег на скорость (20 – 30 м).		1	

	Игра «Пустое место». Чередование ходьбы и бега на расстоянии до 40 м. Игра «У медведя во бору».			
93	Прыжки в длину с прямого разбега. Игра «У ребят порядок строгий».		1	
94	Метание с места малого мяча вдаль. Игра «Карусели»		1	
95	Бег 30 м. Прыжки, метание.		1	
96	Прыжки в длину с места. Игра «Волшебный мешок». Прыжки через короткую скакалку. Игра «Что изменилось?»		1	
97	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь. Игра «Отгадай по голосу». Броски набивного мяча сидя ноги врозь. Игра «Салки маршем».		1	
98	Поднимание туловища. Сгибание и разгибание рук.		1	
99	Подвижная игра «Салки – догонялки».		1	
100	Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки».		1	
101	Подвижная игра «Мышеловка».		1	
102	Подвижная игра «Быстро по местам». Завершение итогов.		1	

Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ Урока	Тема урока	Дата	Кол. часов	Коррекция
Лёгкая атлетика				
1	Правила поведения на спортивной площадке. Форма одежды и правила личной гигиены.		1	

2	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Повторение игры «Перемена мест».		1	
3	Тестирование физической подготовленности учащихся. Прыжок в длину с места и метание мяча на дальность. Разучивание подвижной игры на развитие основных движений «Прыжки по полосам».		1	
4	Тестирование физической подготовленности учащихся. Бег 30 метров. Бросок мяча в цель. Разучивание подвижной игры «Пятнашки с мячом».		1	
5	Ходьба. Основы техники ходьбы. Ходьба в медленном, среднем темпе.		1	
6	Ходьба в приседе.		1	
7	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.		1	
8	Ходьба с выполнением общеразвивающих и корригирующих упражнений.		1	
9	Разучивание подвижной игры «Совушка».		1	
10	Бег. Бег в медленном, среднем и быстром темпе.		1	
	Бег на месте с высоким подниманием бедра.		1	
11	Бег на носках (медленно). Тренировка дыхания во время бега.		1	
12	Медленный бег до 1-2 минут.		1	
13	Разучивание подвижной игры «Бездомный заяц».		1	
14	Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах.		1	
15	Прыжки с продвижением вперёд, в сторону, назад на одной и двух ногах.		1	
16	Прыжок в длину с места.		1	
17	Разучивание подвижной игры с элементами прыжков «С кочки на кочку».		1	
18	Метание. Метание большого мяча двумя руками		1	

	снизу из положения стоя.			
19	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.		1	
20	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и сидя партнёру (работа в парах).		1	
21	Разучивание подвижной игры с элементами метания «Меткий стрелок».		1	
Гимнастика				
22	Техника безопасности. Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки и равнение по начерченной линии, размыкание на вытянутые руки по показу учителя.		1	
23	Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».		1	
24	Выполнение команд по показу учителя: «Шагом марш!», «Бегом марш!». «Стой!»		1	
25	Взявшись за руки, перестроение в круг. Разучивание игры «Верёвочный круг».		1	
26	Перестроения из шеренги по одному в колонну по одному.		1	
27	Взявшись за руки, перестроение из колонны по одному в шеренгу, размыкание на вытянутые руки.		1	
28	Повороты «направо», «налево» по показу учителя и по команде.		1	
29	Упражнения для развития пространственной дифференцировки: повороты без контроля зрения.		1	
30	Гимнастика. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.		1	
31	Упражнения на дыхание в различных исходных		1	

	положениях.			
32	Разучивание игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений «Повторяй за мной».		1	
33	Равновесие. Ходьба по линии на носках, на пятках с различными исходными положениями рук.		1	
34	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке прямо с различным положением рук.		1	
35	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке правым, левым боком с различным положением рук.		1	
36	Разучивание комплекса упражнений с большим мячом (футболом).		1	
37	Равновесие. Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки в различных исходных положениях.		1	
38	Разучивание игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики».		1	
39	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.		1	
40	Лазание. Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.		1	
41	Лазание и перелезание.		1	
42	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке.		1	
43	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см (под натянутую верёвку).		1	
44	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см (гимнастическая скамейка).		1	
45	Пролезание через гимнастический обруч.		1	

46	Разучивание комплекса упражнений с обручами.		1	
47	Разучивание игры на развитие точности движений «Кто быстрее».		1	
48	Разучивание игры «Верёвочка под ногами».		1	
49	Разучивание комплекса упражнений с малым мячом.		1	
50	Разучивание подвижной игры «Передал и садись».		1	
51	Повторение разученных игр: «Повторяй за мной», «Верёвочный круг».		1	
Лыжная подготовка				
52	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой (беседа) Техника безопасности на лыжне.		1	
53	Передвижение с лыжами в руках к месту занятий. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках.		1	
54	Разучивание подвижной игры на развитие основных движений «День и ночь».		1	
55	Выполнение команд с лыжами в руках: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»		1	
56	Упражнения в правильном надевании лыж и закрепления крепления.		1	
57	Построение в шеренгу по одному на лыжах. Выполнение команд на лыжах: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»		1	
58	Разучивание коррекционной игры на развитие внимания «Запрещённое движение».		1	
59	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок.		1	
60	Передвижение в колонне по одному на лыжах		1	

	без палок.			
61	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом. Обучение.		1	
62	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом.		1	
63	Разучивание подвижной игры на развитие основных движений «Кто дальше бросит?»		1	
64	Техника попеременного двухшажного хода, согласованная работа рук и ног. Обучение.		1	
65	Техника попеременного двухшажного хода, согласованная работа рук и ног.		1	
66	Передвижение на лыжах по кругу 0,8 км за урок. Обучение и показ равновесию и устойчивостью.		1	
67	Передвижение на лыжах по кругу 0,8 км за урок.		1	
68	Передвижение на лыжах по кругу до 0,9 км за урок.		1	
69	Передвижение на лыжах по кругу 1,0 км за урок.		1	
70	Передвижение на лыжах по кругу 1,0 км за урок. Сдача нормативов на время.		1	
71	Разучивание подвижной игры «Снайперы».		1	
72	Передвижение на лыжах по кругу до 1,2 км за урок.		1	
73	Передвижение на лыжах по кругу 1,5 км за урок.		1	
74	Разучивание игры «Попади в цель».		1	
Гимнастика				
75	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: ходьба, бег до различных ориентиров.		1	
76	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: прыжки в длину с места до определённого ориентира: прыжки в высоту до		1	

	определённого ориентира.			
77	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: метание мяча в цель. Игра «Точные броски».		1	
78	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: метание мяча на дальность. Игра «Ногой по мячу».		1	
79	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: Броски мяча в баскетбольный щит.		1	
80	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: Броски мяча в баскетбольную корзину.		1	
Лёгкая атлетика				
81	Лёгкая атлетика. Ходьба. Ходьба с преодолением препятствий (2-3 предмета).		1	
82	Ходьба по разметке.		1	
83	Ходьба в колонне по одному, контролируя движение (соблюдая дистанцию).		1	
84	Разучивание подвижной игры на развитие основных движений «Пустое место».		1	
85	Бег с преодолением простейших препятствий (стойки, малого и большого мяча).		1	
86	Бег, чередующийся с ходьбой, ускорение до 30 м.		1	
87	Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлёстыванием голени назад.		1	
88	Разучивание подвижной игры на развитие основных движений «Караси и щуки».		1	

89	Техника бега по дистанции, работа рук при беге, положение корпуса и головы, постановка стопы.		1	
90	Бег на скорость до 60 м. Проверка нормативов. Бег. Быстрый бег на скорость до 30 м.		1	
91	Разучивание подвижной игры на развитие основных движений «Мяч в середину».		1	
92	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой.		1	
93	Прыжки. Прыжок в высоту (прыгнуть на гимнастический мат). Прыжок в глубину (прыжок с гимнастической скамейки).		1	
94	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега без учёта места отталкивания.		1	
95	Многоскоки с ноги на ногу с приземлением на две ноги. Разучивание подвижной игры на развитие точности движений «Ногой по мячу».		1	
96	Проверка нормативов. Прыжки. Прыжки в длину с места на дальность.		1	
97	Метания. Броски набивного мяча (1,2 кг) снизу вперёд. Метания. Броски набивного мяча (1,2 кг) снизу через голову.		1	
98	Метания. Броски набивного мяча (1,2 кг) от груди.		1	
99	Подвижная игра « День и ночь».		1	
100	Подвижная игра « Бег по линиям».		1	
101	Метание набивного мяча (1.2 км) от груди. Сдача нормативов .		1	
102	Подведение итогов. Подвижная игра « Догнать переднего».		1	

Календарно – тематическое планирование 4 класс

№ Урока	Тема урока	Дата	Кол.часов	Коррекция
Лёгкая атлетика				
1	Физическая культура у народов Древней Руси.		1	
2	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках физической культуры.		1	
3	Инструктаж по ТБ. Чистота одежды и обуви. Игра «Снайпер».		1	
4	Упражнения для расслабления мышц.		1	
5	Правила утренней гигиены и их значение для человека.		1	
6	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.		1	
7	Эстафетный бег.		1	
8	Равномерный бег 3 мин. Техника бега на длинные дистанции.		1	
9	Равномерный бег. Игра «Ловишки».		1	
10	Равномерный бег. Техника прыжка в длину с разбега.		1	
11	Прыжок в длину с разбега.		1	
12	Прыжок в длину с разбега. Бросок набивного мяча двумя руками.		1	
13	Техника метания малого мяча на дальность.		1	
14	Метание малого мяча на дальность. Обучение замаху и броску.		1	
15	Метание малого мяча на дальность.		1	
16	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Разбег из 6 шагов.		1	

17	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания». Разбег 8 шагов.		1	
18	Прыжок в высоту способом «перешагивания». Разбег по дуге.		1	
19	Прыжки в высоту способом «перешагивания».		1	
20	Техника спортивной ходьбы.		1	
21	Спортивная ходьба.		1	
22	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте и в движении.		1	
23	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении.		1	
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении.		1	
25	Техника ведения мяча с изменением направления и скорости.		1	
26	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.		1	
27	Одежда и обувь гимнаста.		1	
28	Основные положения и движения рук, ног, головы.		1	
Гимнастика				
29	Перебежки группами и по одному 15—20 м.		1	
30	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.		1	
31	Стойка на лопатках.		1	
32	Упражнения с гимнастическими палками, флажками.		1	
33	Понятия: колонна, шеренга, круг Игра «Петушиные бои».		1	
34	Кувырок назад.		1	

35	Учет прыжки на скакалке. Игра «Карлики и великаны».		1	
36	Упражнения на равновесие.		1	
37	Упражнения без предметов.		1	
38	Эстафеты с элементами акробатики. Игры « Пролезть через мост», « Кувырок через обруч», « Силачи».		1	
39	Эстафеты с элементами акробатики. Игры « Кувырок с мячом в руках», « Кувырки в парах». Комбинированная эстафета.		1	
40	Лазанье и перелезание.		1	
41	Лазанье и перелезание. С преодолением препятствий.		1	
42	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. Коррекционные игры.		1	
43	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. Игры с элементами общеразвивающих упражнений		1	
44	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки. ЛФК.		1	
45	Понятия о предварительной и исполнительной командах.		1	
46	Понятия: колонна, шеренга, круг.		1	
47	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.		1	
48	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Вращение, сжатие, отведение пальцев.		1	
49	Физическое развитие. Осанка.		1	
Подвижные игры				

50	Правила игр и поведение во время игр.		1	
51	Коррекционные игры.		1	
52	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.		1	
Лыжная и конькобежная подготовка				
53	Инструктаж по ТБ. Требования к одежде и обуви.		1	
54	Подготовка к занятиям на лыжах.		1	
55	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок.		1	
56	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.		1	
57	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.		1	
58	Передвижение на лыжах		1	
59	Выполнение строевых команд.		1	
60	Спуск в низкой и основной стойках.		1	
61	Спуск с поворотом в переступании.		1	
	Одежда и обувь конькобежца.		1	
62	Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.		1	
63	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.		1	
64	Физические качества.		1	
Подвижные игры				
65	Понятия: физическая культура, физическое воспитание		1	
66	Подвижные игры.		1	
67	Игры с бегом. « Пустое место», «Зверьки», « Утки».		1	
68	Игры с бегом. « Салки», « Воробьи –		1	

	вороны».			
69	Эстафеты с элементами ведения и передач мяча. « Гонка мячей под ногами», « Кенгуру», « Ведение мяча по прямой».		1	
70	Эстафеты с элементами ведения и передач мяча. « Рывок за мячом», « Не дай мяч водящему», « Заколдованные».		1	
71	Эстафеты с элементами ведения и передач мяча.		1	
72	Игры с прыжками, лазанием. « Крутые гонки», « Мыши в кладовке».		1	
73	Игры с прыжками, лазанием. « Проползи в тоннель», « Кролики».		1	
74	Игры с прыжками, лазанием.		1	
75	Игры с малым мячом и без мяча.		1	
76	Игры с малым мячом.		1	
77	Пионербол. Правила игры.		1	
78	Пионербол. Обучение подачи.		1	
79	Пионербол. Обучение в парах, с различными упражнениями.		1	
80	Пионербол. Игра без счета.		1	
81	Пионербол. Игра на счет.		1	
82	Утренняя зарядка.		1	
Легкая атлетика				
83	Положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.		1	
84	Прыжок в высоту способом «перешагивания».		1	
85	Бег с преодолением простейших препятствий.		1	
86	Бег на короткие дистанции.		1	
87	Бег на носках.		1	

88	Бег на месте с высоким подниманием бедра.		1	
89	Медленный бег.		1	
90	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.		1	
91	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.		1	
92	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.		1	
93	Метание теннисного мяча на дальность с места.		1	
94	Броски набивного мяча различными способами двумя руками.		1	
95	Метание малого мяча на дальность.		1	
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		1	
97	Подготовка. Прыжок в длину с разбега.		1	
98	Прыжок в длину с разбега.		1	
99	Бег на дистанцию 100 м.		1	
100	Бег на дистанцию 500 м.		1	
101	Сдача норматива на дистанцию 100 м.Бег.		1	
102	Подведение итогов . Игра « Догони соседа».		1	