

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Нерехтская школа-интернат Костромской области для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рассмотрена на заседании МО
Протокол №1
от «31» августа 2016г



Утверждаю
Директор школы  Т.В. Кузьмина
Приказ № 52/46 от «01» сентября 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1(доп),1 – 4 КЛАССОВ**

Программа составлена в соответствии с:

- ФЗ №273 – ФЗ от 29. 12. 2012г. «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства образования РФ №1015 от 19 декабря 2014 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказом Министерства образования РФ №1015 от 30 августа 2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ ОТ 28. 10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Учебным планом ГКОУ «Нерехтская школа-интернат для детей с ОВЗ»

Программа составлена на основе примерной АООП ОО УО (ИН) вариант 1

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель: развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- укреплять здоровье обучающихся,
- корректировать нарушения физического развития;
- раскрыть возможные способности и интересы ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурно деятельности;
- формировать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
- формировать познавательные интересы, знакомить с доступными теоретическими сведениями по физической культуре;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование потребности заниматься физической культурой

- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень

Основное содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

Практический материал:

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

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

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Подвижные игры. Коррекционные игры.

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

1 подготовительный класс

Количество учебных часов, на которое рассчитана учебная программа – 68 часов, из расчета 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование потребности заниматься физической культурой
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

Практический материал:

Ходьба. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Непрерывный бег в среднем темпе.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, прыжки с ноги на ногу, прыжки через предметы

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

Гимнастика

Теоретические сведения

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

Практический материал.

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

Упражнения с предметами: упражнения на равновесие; лазанье по обычной и наклонной гимнастической скамейке, ползание

Подвижные игры

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Подвижные игры: правила игры; сюжетные и бессюжетные подвижные игры.

Коррекционные игры: игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, лазанием, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, ударами по мячу.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	4
2.	Легкая атлетика	37
3.	Гимнастика	33
4.	Подвижные игры	23
5.	Резерв	5
	Итого:	102

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата	По факту
	Знания о физической культуре		
1.	Сообщение теоретических сведений о легкой атлетике		
	Легкая атлетика		
2.	Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала		
3.	Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении		
4.	Ходьба и бег в различных направлениях.		
5.	Ходьба с различным положением рук с сохранением правильной осанки		
6.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу		
7.	Чередование бега и ходьбы по сигналу		
8.	Закрепление изученных упражнений		
9.	Непрерывный бег в среднем темпе		
10.	Непрерывный бег в среднем темпе		
11.	Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед		
12.	Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, вправо, влево		
13.	Прыжки на двух ногах.		
14.	Закрепление изученных упражнений		
15.	Прыжки с ноги на ногу		

16.	Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние		
17.	Прыжки с ноги на ногу из обруча в обруч		
18.	Прыжки через предметы толчком двумя ногами.		
19.	Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов		
20.	Закрепление изученных упражнений		
21.	Метание: Обучение захвату, движению рук и туловища.		
22.	Метание набивного мешочка снизу ведущей рукой		
23.	Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.		
24.	Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель. С увеличением расстояния до цели		
25.	Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.		
26.	Метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой.		
27.	Метание с места в вертикальную цель		
28.	Метание мяча из седа из-за головы двумя руками		
29.	Метание мяча из и.п. стоя двумя руками		
	Знания о физической культуре		
30.	Сообщение теоретических сведений о гимнастике		
	Гимнастика		
31.	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы		
32.	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы		
33.	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы		
34.	Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках		
35.	Ползание по гимнастический скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками		
36.	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой – левой рукой		
37.	Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках		
38.	Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками		
39.	Ползание по наклонной гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой и левой руками		
40.	Упражнения в равновесии: ходьба по веревке, руки в стороны		
41.	Упражнения в равновесии: ходьба по веревке, выложенной змейкой, руки в стороны		

42.	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке		
43.	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов		
44.	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом		
45.	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		
46.	Закрепление изученных упражнений		
47.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом		
48.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние		
49.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет.		
50.	Лазание по гимнастической стенке		
51.	Закрепление изученных упражнений		
	Знания о физической культуре		
52.	Сообщение теоретических сведений об играх		
	Подвижные игры		
53.	Подвижные игры с бегом		
54.	Подвижные игры с бегом		
55.	Подвижные игры с прыжками		
56.	Подвижные игры с прыжками		
57.	Комплекс ОРУ с большими мячами.		
58.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками		
59.	Подвижные игры с мячом Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча двумя руками		
60.	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.		
61.	Комплекс ОРУ со средними мячами.		
62.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы		
63.	Закрепление изученных упражнений		
64.	Удары мяча об пол правой рукой затем и левой рукой.		
65.	Комплекс ОРУ с малыми мячами.		
66.	Сюжетные ОРУ с мячами		
67.	Игры на развитие скоростных и координационных способностей		
68.	Игры на развитие скоростных и координационных способностей		
69.	Игры на развитие скоростных и координационных способностей		
70.	Комплекс ОРУ с набивными мячами.		

71.	Удары мяча об пол в движении приставным шагом		
72.	Закрепление изученных упражнений		
73.	Броски мяча о стену снизу двумя руками.		
74.	Игры на развитие скоростных и координационных способностей		
75.	Закрепление изученных упражнений		
	Знания о физической культуре		
76.	Сообщение теоретических сведений о гимнастике: гимнастические предметы, равновесие, осанка		
	Гимнастика		
77.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.		
78.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног		
79.	Упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища.		
80.	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев		
81.	Упражнения для расслабления мышц		
82.	Дыхательные упражнения		
83.	Ползание под дугами на четвереньках		
84.	Ползание под дугами правым, левым боком.		
85.	Ползание по-пластунски.		
86.	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра		
87.	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360		
88.	Комплекс ОРУ без предметов.		
	Легкая атлетика		
89.	Медленный бег, держась за канат.		
90.	Медленный бег		
91.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии		
92.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии		
93.	Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.		
94.	Бег на скорость: команды «Внимание!», «Марш!»		
95.	Бег на короткую дистанцию в парах		
96.	Метание с места на дальность ведущей рукой снизу		

97.	Метание с места на дальность правой и левой руками снизу поочередно		
98.	Резерв		
99.	Резерв		
100.	Резерв		
101.	Резерв		
102.	Резерв		

1 класс

Количество учебных часов, на которое рассчитана учебная программа – 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование потребности заниматься физической культурой
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень

- знать режим дня, гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях физической культурой;
- знание утренней зарядки и правильной осанки;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды;
- выполнения основных движений построения, общеразвивающих упражнений по показу и словесной инструкции;

- уметь играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх

Достаточный уровень

- знать режим дня, гигиенические требования к одежде и обуви при занятиях физической культурой;
- знать виды подвижных игр и основные виды движения человека;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр;
- выполнять гимнастические, легкоатлетическими упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции;
- уметь играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх

Основное содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

Практический материал:

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

Бег. Перебежки группами и по одному 10—15 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким

подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку). Чередование бега и ходьбы. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки вверх с глубокого приседа. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки с высоты с мягким приземлением.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

Гимнастика

Теоретические сведения

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

Практический материал.

Построения и перестроения. Построение в колонну, в шеренгу, повороты «налево», «направо», «кругом»

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

Упражнения с предметами: упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.

Подвижные игры

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Подвижные игры: правила игры; сюжетные и бессюжетные подвижные игры.

Коррекционные игры: игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, прыжками, лазанием, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, ударами по мячу.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Повороты.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	36
3	Гимнастика	31
4	Игры	17
5	Лыжная подготовка	8
6	Резерв	5
Итого:		102

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата	По факту
	Основы знаний		
1.	Теоретические сведения о легкой атлетике. Правила поведения и ТБ на уроках физкультуры		
	Легкая атлетика		
	<i>Ходьба и бег в колонне</i>		
2.	Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне		
3.	Ходьба и бег со сменой направлений движений по сигналу «Кругом».		
4.	Ходьба и бег в разных направлениях.		
	<i>Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу</i>		
5.	Чередование бега и ходьбы по разметке.		

6.	Бег и ходьба с преодолением препятствий.		
7.	Перебежки группами на 10-15 м		
	<i>Непрерывный бег с изменением темпа.</i>		
8.	Бег со сменой темпа по сигналу.		
9.	Бег с преодолением препятствий.		
10.	Бег с подлезанием по дугам.		
	<i>Прыжки на двух ногах</i>		
11.	Прыжки вверх с глубокого приседа.		
12.	Прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа на мягкое покрытие.		
13.	Закрепление упражнения «Прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа на мягкое покрытие»		
	<i>Подпрыгивание вверх</i>		
14.	Подпрыгивание вверх толчком двумя ногами на месте с захватом или касанием висящего предмета		
15.	Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета		
16.	Закрепление изученных упражнений		
	<i>Прыжки с высоты с мягким приземлением.</i>		
17.	Обучение приземлению: спрыгивание с низкой гимнастической скамейки		
18.	Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки		
19.	Закрепление изученных упражнений		
	<i>Метание с места в горизонтальную цель.</i>		
20.	Обучение захвату, движению рук и туловища. Метание малого мяча снизу ведущей рукой		
21.	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.		
22.	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели		
23.	Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с различного расстояния		
	<i>Метание с места в вертикальную цель</i>		
24.	Метание малого мяча сверху ведущей рукой в вертикальную цель.		
25.	Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой		
	<i>Метание мяча из седа из-за головы</i>		
26.	Метание мяча из седа из-за головы двумя руками		
27.	Метание набивного мяча из и.п. стоя.		
	Основы знаний		

28.	Сообщение теоретических сведений. ПТБ при занятиях гимнастикой.		
	Гимнастика		
	<i>Коррекция нарушений здоровья.</i>		
29.	Разучивание упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы		
30.	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы		
31.	Закрепление упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы		
	<i>Ползание по гимнастической скамейке</i>		
32.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.		
33.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.		
34.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой и левой рукой.		
35.	Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.		
36.	Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках.		
37.	Ползание по гимнастической скамейке различными способами.		
	<i>Упражнения в равновесии</i>		
38.	Ходьба по веревке с мешочком на голове, руки в стороны.		
39.	Ходьба по веревке, выложенной змейкой с перешагиванием мелких предметов		
40.	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом		
41.	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра		
42.	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с перешагиванием мелких предметов		
43.	Закрепление изученных упражнений		
	<i>Лазание по гимнастической стенке</i>		
44.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи учителя.		
45.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние самостоятельно		
46.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.		
47.	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно		
	Основы знаний		
48.	Сообщение теоретических сведений о лыжной подготовке. ПТБ на занятиях по лыжной подготовке		
	Лыжная подготовка		
49.	Виды лыжного спорта, одежда лыжника, инвентарь.		
50.	Построение в шеренгу с лыжами с выполнением команд.		

51.	Обучение передвижению на лыжах друг за другом скользящим шагом		
52.	Упражнения в передвижении на лыжах друг за другом скользящим шагом		
53.	Передвижение на лыжах друг за другом скользящим шагом		
54.	Обучение повороту на месте переступанием вокруг носков лыж		
55.	Упражнения в повороте на месте переступанием вокруг носков лыж		
56.	Закрепление изученных упражнений		
	Основы знаний		
57.	Сообщение теоретических сведений. ПТБ при проведении игр.		
	Игры.		
	<i>Коррекционные игры</i>		
58.	Броски мяча об пол и ловля двумя руками.		
59.	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками		
60.	Перебрасывание мяча друг другу в парах снизу		
61.	Выполнение упражнения на перебрасывание мяча друг другу в парах снизу.		
62.	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.		
63.	Выполнение упражнения на перебрасывание мяча друг другу из-за головы		
64.	Удары мяча об пол правой и левой рукой		
65.	Выполнение ударов мяча об пол правой и левой рукой		
66.	Удары мяча об пол в движении приставным шагом		
67.	Выполнение ударов мяча об пол в движении приставным шагом		
68.	Броски мяча о стену снизу двумя руками.		
69.	Выполнение бросков мяча о стену снизу двумя руками.		
70.	Закрепление изученных упражнений		
	<i>Подвижные игры с бегом</i>		
71.	Разучивание подвижной игры «Ловишки»		
72.	Закрепление подвижной игры «Ловишки»		
	<i>Подвижные игры с прыжками</i>		
73.	Разучивание подвижной игры «Волк во рву»		
74.	Закрепление подвижной игры «Волк во рву»		
	Основы знаний		
75.	Сообщение теоретических сведений, правила ТБ		

	Гимнастика		
	<i>Корригирующие упражнения</i>		
76.	Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота.		
77.	Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.		
78.	Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы и туловища.		
79.	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.		
80.	Корригирующие упражнения для расслабления мышц.		
81.	Дыхательные упражнения		
82.	Ползание под дугами на четвереньках.		
83.	Ползание под дугами правым и левым боком.		
84.	Ползание по-пластунски.		
	<i>Упражнения в равновесии.</i>		
85.	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно		
86.	Упражнение в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 градусов с помощью учителя и самостоятельно		
87.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.		
	Лёгкая атлетика		
	<i>Медленный бег</i>		
88.	Быстрая ходьба, держась за канат		
89.	Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем		
90.	Комплекс ОРУ в движении		
	<i>Чередование бега и ходьбы на расстоянии</i>		
91.	Чередование бега и ходьбы по самочувствию.		
92.	Бег и ходьба в чередовании по сигналу		
93.	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки		
	<i>Быстрый бег</i>		
94.	Челночный бег		
95.	Бег по команде		
96.	Бег на короткую дистанцию в парах		
97.	Закрепление изученных упражнений		

98.	Резерв		
99.	Резерв		
100.	Резерв		
101.	Резерв		
102.	Резерв		

2 класс

Количество учебных часов, на которое рассчитана учебная программа–105 часов, из расчёта 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование потребности заниматься физической культурой
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни

Предметные результаты обучения

Минимальный уровень

- знание о роли физической культуры в жизни человека;
- знание и соблюдение основных правил поведения и техники безопасности на уроках физической культуры;
- знание своего места в строю, понятий «направляющий» и «замыкающий»;
- умение выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

- умение выполнять общеразвивающие упражнения по показу и под счёт учителя;
- умение выполнять элементарные двигательные действия (бег, ходьба, прыжки);
- умение участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя

Достаточный уровень

- знание о роли физической культуры в жизни человека;
- знание и соблюдение основных правил поведения и техники безопасности на уроках физической культуры;
- знание своего места в строю, понятий «направляющий» и «замыкающий»;
- умение выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание названий и назначения спортивного инвентаря;
- умение выполнять общеразвивающие упражнения по показу и под счёт учителя и самостоятельно;
- умение участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя, оказывать посильную помощь сверстникам в процессе участия в играх и эстафетах

Основное содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной

осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

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

Прыжки. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Гимнастика

Теоретические сведения

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

Практический материал.

Построения и перестроения. Построение в колонну, в шеренгу, перестроение в круг, повороты «налево», «направо».

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

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, флажками, малыми мячами, большими мячами, набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Подвижные игры

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Подвижные игры. Правила игры. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры.

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты.

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика	43
4	Лыжная подготовка	11
5	Игры	16
	Резерв	8
	Итого:	105

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Дата проведения	По факту
	<i>Легкая атлетика</i>		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега		
2.	Ходьба с изменением скорости.		

3.	Ходьба с различным положением рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову		
4.	Ходьба с изменением направления по ориентирам		
5.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с высоким подниманием бедра		
6.	Бег на носках		
7.	Бег на месте с высоким подниманием бедра		
8.	Бег с преодолением простейших препятствий.		
9.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед		
10.	Прыжки на одной ноге с продвижением в стороны		
11.	Прыжки в длину с места		
12.	Прыжки с высоты 30-40 см с мягким приземлением.		
13.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену		
14.	Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность		
15.	Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками от груди		
16.	Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы		
17.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы		
18.	Метание большого мяча снизу в стену		
	Игры		
19.	Игры с элементами развивающих упражнений		
20.	Игры с элементами развивающих упражнений		
21.	Игры с элементами развивающих упражнений		
22.	Игры с бегом		
23.	Игры с бегом		
24.	Игры с прыжками		
25.	Игры с прыжками		
	Гимнастика		
26.	Правила поведения и передвижения в зале на уроках гимнастики		
27.	Построение в колонну, шеренгу, расчёт по порядку		
28.	Повороты на месте направо, налево по команде		
29.	Перестроение из шеренги в круг, держась за руки		
30.	Основные положения и движения рук ног, туловища, головы во время выполнения упражнений		
31.	Основные положения и движения рук ног, туловища, головы во время выполнения упражнений		

32.	Упражнения на дыхание		
33.	Ритмичное дыхание в ходьбе, беге, подпрыгивании.		
34.	Упражнения для укрепления мышц кистей и пальцев.		
35.	Упражнения на расслабление мышц.		
36.	Упражнения для формирования правильной осанки		
37.	Упражнения для укрепления осанки		
38.	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов		
39.	Упражнения для укрепления мышц туловища		
40.	Упражнения с гимнастической палкой		
41.	Упражнения с обручем		
42.	Упражнения с флажками		
43.	Упражнения с маленькими мячами (подбрасывание и ловля)		
44.	Упражнения с маленькими мячами (удары об пол и ловля)		
45.	Упражнения с большими мячами (подбрасывание и ловля)		
46.	Упражнения с большими мячами (удары об пол и ловля)		
47.	Упражнения с набивными мячами		
48.	Упражнения со скакалкой		
	<i>Лыжная подготовка</i>		
49.	Техника безопасности по лыжной подготовке		
50.	Виды лыжного спорта, одежда лыжника, инвентарь.		
51.	Построение в шеренгу с лыжами с выполнением команд.		
52.	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж.		
53.	Передвижение на лыжах друг за другом скользящим шагом		
54.	Передвижение на лыжах друг за другом скользящим шагом		
55.	Передвижение на лыжах друг за другом скользящим шагом		
56.	Передвижение на лыжах друг за другом скользящим шагом		
57.	Передвижение на лыжах друг за другом скользящим шагом		
58.	Передвижение на лыжах друг за другом скользящим шагом		
59.	Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж		
60.	Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж		
	<i>Гимнастика</i>		

61.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом		
62.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноимённым способом		
63.	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым способом		
64.	Лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом		
65.	Ползание на четвереньках по кругу.		
66.	Ползание на четвереньках с толканием мяча.		
67.	Подлезание под препятствие 30-40 см		
68.	Перелезание через препятствие высотой до 70 см		
69.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом		
70.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.		
71.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук		
72.	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке		
73.	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке боком приставными шагами.		
74.	Ходьба по полу по прямой линии		
75.	Ходьба по полу по прямой линии с различным положением рук		
	<i>Гимнастика</i>		
76.	Стойка на одной ноге.		
77.	Передача большого мяча в колонне по одному разными способами		
78.	Коллективная переноска предметов		
79.	Переноска набивных мячей катанием.		
80.	Переноска набивных мячей в руках.		
81.	Переноска предметов на заданное расстояние.		
	<i>Игры</i>		
82.	Игры с бросанием и ловлей мяча		
83.	Игры с бросанием и ловлей мяча		
84.	Игры с передачей мяча		
85.	Игры с передачей мяча		
86.	Игры с ударами по мячу		
87.	Игры с ударами по мячу		
88.	Игры с метанием и ловлей		
89.	Игры с бегом		

90.	Игры с прыжками		
	<i>Легкая атлетика</i>		
91.	Чередование бега и ходьбы до 40метров		
92.	Быстрый бег на скорость 20-30 м		
93.	Чередование бега и ходьбы 20метров бег, 20метров ходьба		
94.	Быстрый бег 20метров		
95.	Быстрый бег 30метров		
96.	Челночный бег 3*10(техника)		
97.	Челночный бег 3*10 метров		
98.	Резерв		
99.	Резерв		
100.	Резерв		
101.	Резерв		
102.	Резерв		
103.	Резерв		
104.	Резерв		
105.	Резерв		

3 класс

Количество учебных часов, на которое рассчитана учебная программа–105 часов, из расчёта 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование потребности заниматься физической культурой
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни

Предметные результаты обучения

Минимальный уровень

- Знание о роли физической культуры в жизни человека;
- знание и соблюдение основных правил поведения и техники безопасности на уроках физической культуры;
- знание своего места в строю, понятий «направляющий» и «замыкающий»;
- умение выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- умение выполнять общеразвивающие упражнения по показу и под счёт учителя;
- умение выполнять элементарные двигательные действия (бег, ходьба, прыжки);
- умение участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя

Достаточный уровень

- знание о роли физической культуры в жизни человека;
- знание и соблюдение основных правил поведения и техники безопасности на уроках физической культуры;
- знание своего места в строю, понятий «направляющий» и «замыкающий»;
- умение выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание названий и назначения спортивного инвентаря;
- умение выполнять общеразвивающие упражнения по показу и под счёт учителя и самостоятельно;
- умение участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя, оказывать посильную помощь сверстникам в процессе участия в играх и эстафета

Основное содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной

командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

Практический материал:

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

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и

снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Гимнастика

Теоретические сведения

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

Практический материал.

Построения и перестроения. Построение в колонну, в шеренгу, перестроение в 2 , 1 шеренгу, повороты «налево», «направо», «кругом»

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

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большими мячами, набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Подвижные игры

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Подвижные игры. Правила игры. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры.

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Тематическое планирование.

№	Раздел	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	28
3	Гимнастика	23
4	Лыжная подготовка	15
5	Игры	32
6	Резерв	4
	Итого:	105

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Дата	По факту
	Легкая атлетика		
1.	Вводный урок. Требования к учащимся. Ознакомление с учебной программой. Т.Б. на уроках по легкой атлетике.		
2.	Спец. беговые упражнения		
3.	Совершенствование техники выполнения спец. беговых упражнений		
4.	Бег на 30 м с высокого старта.		
5.	Совершенствование техники выполнения бега на 30 м. с высокого старта		
6.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
7.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		

8.	Метание малого мяча правой, левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.		
9.	Метание малого мяча правой, левой рукой на дальность.		
10.	Кросс-500м		
11.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
12.	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
13.	Прыжок в длину с места.		
14.	Подтягивание в висе на перекладине (м), в висе лежа (д).		
15.	Челночный бег - 3*5м		
	Игры		
16.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.		
17.	Игры с бегом и прыжками.		
18.	Игры с ловлей и передачей мяча на месте.		
19.	Игры с ловлей и передачей мяча в движении.		
20.	Игры с ловлей и передачей мяча в движении.		
21.	Игры с ловлей и передачей мяча в движении с изменением направления.		
22.	Игры с бросками двумя руками снизу.		
23.	Игры с бросками одной рукой от плеча.		
24.	Игры с ведением мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		
	Гимнастика		
25.	Вводный урок. Требования к учащимся. Т.Б. на уроках по гимнастике.		
26.	Построение в колонну, шеренгу		
27.	Повороты на месте (направо, налево) под счёт -		
28.	Совершенствование техники выполнения поворотов на месте (направо, налево) под счёт		
29.	Размыкание и смыкание приставными шагами		
30.	Совершенствование техники выполнения размыкания и смыкания приставными шагами		
31.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.		
32.	Строевые упражнения. Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже шаг!».		
33.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами		
34.	Совершенствование техники выполнения лазанья по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способам		
35.	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.		

36.	Лазанье по наклонной гимнастической скамье (угол 20°-30°) с опорой на стопы и кисти рук.		
37.	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.		
38.	Вис на гимнастической стенке со сгибанием и разгибанием ног.		
39.	Перекуты в группировке.		
40.	Выполнение упражнения «мостик» из положения лежа на спине		
41.	Совершенствование техники выполнения упражнения «мостик» из положения лежа на спине		
42.	Кувырки		
43.	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		
44.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.		
45.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
46.	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа.		
47.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.		
48.	Прыжок в глубину из положения приседа.		
	Лыжная подготовка		
49.	Вводный урок. Требования к учащимся. Ознакомление с учебной программой. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.		
50.	Переноска лыж под рукой		
51.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.		
52.	Выполнение команд «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Вольно».		
53.	Чередование ступающего и скользящего шага.		
54.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж .		
55.	Чередование ступающего и скользящего шага		
56.	Передвижение скользящим шагом без палок по учебной лыжне.		
57.	Передвижение на лыжах (до 800м за урок).		
58.	Передвижение скользящим шагом с палками по учебной лыжне.		
59.	Подъем ступающим шагом на склон		
60.	Совершенствование техники выполнения подъема ступающим шагом на склон		
61.	Спуск с горки в основной стойке		
62.	Совершенствование техники выполнения спуска с горки в основной стойке		
63.	Игры на лыжах.		
64.	Передвижение на лыжах (до 800м за урок).		

	Игры		
65.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.		
66.	Игры с бегом и прыжками.		
67.	Игры с ловлей и передачей мяча на месте.		
68.	Игры с ловлей и передачей мяча в движении.		
69.	Игры с ловлей и передачей мяча в движении.		
70.	Игры с ловлей и передачей мяча в движении с изменением направления.		
71.	Игры с ловлей и передачей мяча в движении с изменением направления.		
72.	Игры с бросками двумя руками снизу.		
73.	Игры с бросками двумя руками снизу.		
74.	Игры с бросками одной рукой от плеча.		
75.	Игры с бросками одной рукой от плеча.		
76.	Игры с ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		
77.	Игры с ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		
78.	Игры с бросанием и ловлей предметов.		
79.	Игры с бросанием и ловлей предметов.		
80.	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча на месте.		
81.	Подвижные игры со скакалками.		
82.	Игры с бросанием и ловлей предметов.		
83.	Подвижные игры с ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		
84.	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча в движении.		
85.	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча в движении с изменением направления.		
86.	Игры с мячами		
87.	Игры на внимание		
	Легкая атлетика		
88.	Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
89.	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
90.	Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
91.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
92.	Бег на короткие дистанции.		
93.	Бег на 30 м.		

94.	Бег на 60 м.		
95.	Метание малого мяча на дальность с места.		
96.	Метание малого мяча в 3 шага		
97.	Бег в чередовании с ходьбой в течении 5 мин.		
98.	Бег на 500 м без учёта времени.		
99.	Прыжок в длину с разбега.		
100.	Челночный бег - 3*5м		
101.	Челночный бег на результат.		
102.	Резерв		
103.	Резерв		
104.	Резерв		
105.	Резерв		

4 класс

Количество учебных часов, на которое рассчитана учебная программа–105 часов, из расчёта 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование потребности заниматься физической культурой
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни

Предметные результаты обучения

Минимальный уровень

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

Достаточный уровень:

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

Основное содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

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

Практический материал:

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

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким

приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Гимнастика

Теоретические сведения

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

Практический материал.

Построения и перестроения. Построение в колонну, в шеренгу, перестроение в 2 , 1 шеренгу, повороты «налево», «направо», «кругом»

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

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, малыми мячами, большими мячами, набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Подвижные игры

Теоретические сведения.

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

Практический материал.

Подвижные игры. Правила игры. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры.

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Тематическое планирование.

№	Раздел	Количество часов
1	Знания о физической культуре	3
2	Легкая атлетика	29
3	Гимнастика	23
4	Лыжная подготовка	15
5	Игры	32
6	Резерв	2
	Итого:	105

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Дата	По факту
	Легкая атлетика - 15 часов		
1	Вводный урок. Требования к учащимся. Ознакомление с учебной программой. Т.Б. на уроках по легкой атлетике.		
2	Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений		

3	Бег на 30м с низкого старта		
4	Совершенствование техники выполнения бега на 30м с низкого старта		
5	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.		
7	Метание мяча в цель и на дальность (ширина коридора 10-15 метров)		
8	Метание мяча на дальность.		
9	Бег на 500 м без учёта времени.		
10	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (внимание на мягкость приземления).		
11	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.		
12	Прыжок в длину с места.		
13	Подтягивание в висе на перекладине (м), в висе лежа (д).		
14	Челночный бег - 3*5м.		
15	Челночный бег на результат.		
	Игры - 9 часов		
16	Игры с бегом		
17	Игры с прыжками.		
18	Игры с бросанием и ловлей.		
19	Игры с метанием.		
20	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.		
21	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча в движении с изменением направления.		
22	Подвижные игры с бросками двумя руками снизу.		
23	Подвижные игры с бросками одной рукой от плеча.		
24	Подвижные игры с ведением мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		
	Гимнастика - 24 часа		
25	Вводный урок. Требования к учащимся. Т.Б. на уроках по гимнастике.		
26	Построение, сдача рапорта		
27	Расчёт на «первый – второй»		
28	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.		
29	Поворот кругом на месте под счёт		
30	Совершенствование техники выполнения поворота кругом на месте под счёт		

31	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.		
32	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно		
33	Совершенствование техники выполнения лазанья по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно		
34	Перелезание через бревно, коня, козла.		
35	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.		
36	Лазанье по наклонной гимнастической скамье (угол 20°-30°) с опорой на стопы и кисти рук.		
37	Вис на гимнастической стенке на время.		
38	Ходьба по наклонной скамье (угол 20°).		
39	Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.		
40	Упражнение на равновесие «ласточка»		
41	Кувырок назад		
42	Совершенствование техники выполнения кувырка назад		
43	Выполнение комбинации из кувырков		
44	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		
45	Ходьба по гимнастической скамейке в быстром темпе.		
46	Опорный прыжок через гимнастического козла		
47	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку		
48	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись		
	Лыжная подготовка - 16 часов		
49	Вводный урок. Требования к учащимся. Ознакомление с учебной программой. Т.Б. на уроках по лыжной подготовке.		
50	Переноска лыж, выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»		
51	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом		
52	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода		
53	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного хода		
54	Чередование ступающего и скользящего шага.		
55	Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж		

56	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом без палок		
57	Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом с палками		
58	Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).		
59	Подъем на склон «ёлочкой», «лесенкой»		
60	Совершенствование техники выполнения подъема на склон «ёлочкой», «лесенкой»		
61	Спуск с горки в средней стойке		
62	Совершенствование техники выполнения спуска с горки в средней стойке		
63	Игры на лыжах.		
64	Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).		
	Игры - 14 часов		
65	Подвижные игры со скакалками.		
66	Подвижные игры со скакалками.		
67	Подвижные игры с бегом и обручами.		
68	Подвижные игры с бегом и обручами.		
69	Игры бросанием и ловлей предметов.		
70	Игры бросанием и ловлей предметов.		
71	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча на месте.		
72	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча на месте.		
73	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча в движении.		
74	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча в движении.		
75	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча в движении с изменением направления.		
76	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча в движении с изменением направления.		
77	Подвижные игры с ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		
78	Подвижные игры с ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		
79	Подвижные игры со скакалками.		
80	Игры бросанием и ловлей предметов.		
81	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча на месте.		
82	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча в движении.		
83	Подвижные игры с ловлей и передачей мяча в движении с изменением направления.		
84	Подвижные игры с бегом и обручами.		
85	Подвижные игры с ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		

86	Подвижные игры с ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом и бегом.		
87	Игры с мячами.		
	Легкая атлетика - 15 часов		
88	Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
89	Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» на результат.		
90	Прыжок в длину с места.		
91	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» совершенствование (внимание на технику прыжка).		
92	Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.		
93	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.		
94	Бег на короткие дистанции.		
95	Бег 30 м - на результат.		
96	Бег 60 м - на результат.		
97	Метание малого мяча на дальность с места.		
98	Метание малого мяча в 3 шага		
99	Бег в чередование с ходьбой в течение 8 мин.		
100	Бег на 500 м без учёта времени.		
101	Челночный бег - 3*5м.		
102	Челночный бег на результат.		
103	Резерв		
104	Резерв		
105	Резерв		