

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель ШМО

Миляуша Найловна Минубаева /Минубаева М.Н./

Протокол №1 от «27» августа 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УР

М.И. Зиганшина /Зиганшина М.И./

«29» августа 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Лашманская СОШ»

Н.Рудинова /Н.Рудинова/

Приказ № 25 от «29» августа 2022 г.



## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

на уровень начального общего образования (1-4 классы)

учителя МБОУ «Лашманская СОШ»

Черемшанского муниципального района Республики Татарстан

Минубаевой Миляушки Наиловны

## **Пояснительная записка**

Основные документы, используемые при составлении рабочей программы:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598;
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (рег. 14.09.2020 № 59808);
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 № 68-ЗРТ (ред. от 23.07.2014) «Об образовании»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), программа одобрена решением ФУМО по ОО (протокол от 22.12.2015 № 4/15);
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Лашманская СОШ» на 2022-2023 г.;
- Учебный план МБОУ «Лашманская СОШ» на 2022-2023 г. (утв. приказом № 2 от 31.08.2022);
- Положение о рабочей программе принятой на заседании педагогического совета МБОУ «Лашманская СОШ» (протокол №1 от 29.08.2022 и утвержденного директором школы приказ № 25 от 31.08.2022)
- Образовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Лашманская СОШ» Черемшанского муниципального района РТ.

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МБОУ «Лашманская СОШ» предмет «Физическая культура» изучается в:

- 1 класс - 102 часов (3 часа в неделю);
- 2 класс - 105 часов (3 часа в неделю);
- 3 класс - 105 часов (3 часа в неделю);
- 4 класс - 105 часов (3 часа в неделю).

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.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

### **Содержание учебного курса (1-4 класс)**

#### ***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; фланжками; 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 начертченную 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, флагов, 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.

### **Лыжная и конькобежная подготовка**

#### **Лыжная подготовка**

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

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### **Конькобежная подготовка**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос

тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### ***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые 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.

## **Планируемые результаты**

К личностным результатам освоения относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

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;

**Календарно-тематическое планирование**  
**1 класс**

**Всего за год: 99 часа (3 часа в неделю)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>3</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
2	Чистота одежды и обуви. Повторение понятий: опрятность, аккуратность Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры.	1
3	Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>
4	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Повторение понятий: колонна, шеренга, круг. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1
5	Повторение понятий: колонна, шеренга, круг. Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1
6	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1
7	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1
8	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1
9	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1
10	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1
	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	

11	Общеразвивающие упражнения без предмета. Подвижные игры.	<b>1</b>
12	Общеразвивающие упражнения без предмета. Подвижные игры.	<b>1</b>
13	Общеразвивающие упражнения без предмета. Подвижные игры.	<b>1</b>
14	Комплекс упражнений гимнастическими палками. Подвижные игры.	<b>1</b>
15	Комплекс упражнений с мячами. Подвижные игры.	<b>1</b>
16	Комплекс упражнений с фляжками. Подвижные игры.	<b>1</b>
17	Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. Подвижные игры.	<b>1</b>
18	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Подвижные игры.	<b>1</b>
19	переноска грузов и передача предметов; прыжки.	<b>1</b>
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
20	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	<b>1</b>
21	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Бег 30 м. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
22	Ходьба. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
23	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Прыжки в длину с места. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
24	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
25	Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Разные виды ходьбы. Прыжки в длину с места. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
26	Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки в длину с места. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
27	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
28	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Специальные беговые упражнения. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
29	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
30	Специальные беговые упражнения. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
31	Специальные беговые упражнения. Бег 200м. Челночный бег. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
32	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Челночный бег. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
33	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	
34	Перепрыгивание через начертченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	

35	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики».	
36	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча) Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики»	
37	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Игра с прыжками «зайчики»	
38	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	
39	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	
40	Прыжки в высоту способом «перешагивание».Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
41	<i>Метание.</i> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
42	Прием и передача мяча, флагов, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
43	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
44	Метание колец на шесты. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
45	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
46	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
47	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	
48	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
<b>Лыжная подготовка</b>		24
49	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
50	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.	1
51	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.	1
52	Ходьба с подъемом носков лыж.	1
53	Ходьба с подъемом носков лыж.	1
54	Ходьба с подъемом носков лыж.	1
55	Ходьба приставным шагом	1
56	Ходьба приставным шагом	1
57	Ходьба приставным шагом	1
58	Ходьба ступающим шагом	1
59	Ходьба ступающим шагом	1
60	Ходьба ступающим шагом	1
61	Ходьба скользящим шагом	1
62	Ходьба скользящим шагом	1
63	Ходьба скользящим шагом	1

64	Повороты переступанием на лыжах.	1
65	Повороты переступанием на лыжах.	1
66	Повороты переступанием на лыжах.	1
67	Прогулка на лыжах.	1
68	Прогулка на лыжах.	1
69	Прогулка на лыжах.	1
70	Прогулка на лыжах.	1
71	Прогулка на лыжах.	1
73	Прогулка на лыжах.	1
<b>Подвижные игры</b>		
74	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.	1
75	Игра «Снайпер»	1
75	Игра «Снайпер»	1
76	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
77	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
78	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
79	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
80	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1
81	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1
82	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1
83	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»	1
84	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»	1
85	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»	1
86	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
87	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
88	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		
89	Правила поведения на уроках легкой атлетики.Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Игра "пустое место"	1
90	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Игра "пустое место"	1
91	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Игра "пустое место"	1
92	<i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
93	<i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
94	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
95	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
96	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.	1
	Игра с прыжками «зайчики»	

97	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	1
98	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
99	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1

**Календарно-тематическое планирование**  
**2 класс**  
**Всего за год: 105 часов в год (3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>Знание о физической культуре</b>	3	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1	
2	Чистота одежды и обуви. Формирование понятий: опрятность, аккуратность Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	
3	Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1	
	<b>Гимнастика</b>	16	
4	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах	1	
5	Повтор понятий: колонна, шеренга, круг. Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу. Формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1	
6	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно». Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш».	1	
7	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно». Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш».	1	
8	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1	
9	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. Формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1	
10	Комплекс упражнений утренней гимнастики. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1	
11	Комплекс упражнений со скакалками.	1	
12	Комплекс упражнений со скакалками.	1	
13	Комплекс упражнений с мячами.	1	
14	Комплекс упражнений с мячами.	1	
15	Комплекс упражнений с мячами.	1	
16	Комплекс упражнений с фляжками.	1	

17	упражнения на равновесие; лазанье и перелезание	1	
18	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	
19	переноска грузов и передача предметов; прыжки.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	18	
20	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	
21	<i>Бег.</i> Правила поведения на уроках легкой атлетики. Общая физическая подготовка. Бег 200 м . Коррекционная игра «Запомни порядок».	1	
22	Общая физическая подготовка. Бег 200м. Зачет. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1	
23	Повторение учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Прыжки в длину с места. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1	
24	Отработка низкого старта. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1	
25	Отработка низкого старта. Зачет. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1	
26	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки в длину с места. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1	
27	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1	
28	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Специальные беговые упражнения. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
29	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
30	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
31	Специальные беговые упражнения. Бег 200м. Челночный бег. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
32	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Зачёт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
33	<i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
34	Перепрыгивание через начертченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1	
35	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Прыжки в длину с места. Игра спрыжками «зайчики».	1	
36	Прыжки в длину с места .Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча) Прыжки в длину с места. Игра спрыжками «зайчики»	1	
37	Прыжки в длину с места .Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Игра	1	

	спрыжками «зайчики»		
38	Прыжки в длину с места .Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки спрямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	1	
39	Прыжки в длину с места .Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	1	
40	Прыжки в длину с места .Зачёт. Прыжки в высоту способом «перешагивание».Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
41	<i>Метание.</i> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
42	Прием и передача мяча, флагков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
43	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
44	Метание колец на шесты. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
45	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
46	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
47	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1	
48	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
<b>Лыжная подготовка</b>		24	
49	Повторение понятий о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	
50	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.	1	
51	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.	1	
52	Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Ходьба с подъемом носков лыж.	1	
53	Построение в шеренгу и колонну с лыжами .Ходьба с подъемом носков лыж.	1	
54	Ходьба с подъемом носков лыж. Построение в шеренгу и колонну с лыжами.	1	
55	Ходьба приставным шагом. Передвижение по учебному кругу. 600м.	1	
56	Ходьба приставным шагом .Передвижение по учебному кругу. 600м.	1	
57	Ходьба приставным шагом. Передвижение по учебному кругу. 600м.	1	
58	Ходьба ступающим шагом.	1	
59	Ходьба ступающим шагом.	1	

60	Спуск со склона в основной стойке.	1	
61	Спуск со склона в основной стойке.	1	
62	Спуск со склона в основной стойке.	1	
63	Спуск со склона в основной стойке.	1	
64	Повороты переступанием на лыжах. Зачёт	1	
65	Повороты переступанием на лыжах.	1	
66	Повороты переступанием на лыжах.	1	
67	Передвижение по учебному кругу. 600м..	1	
68	Передвижение по учебному кругу. 600м.	1	
69	Передвижение по учебному кругу. 600м.	1	
70	Передвижение по учебному кругу. 600м.	1	
71	Передвижение по учебному кругу. 600м.	1	
73	Передвижение по учебному кругу. 600м.Зачёт.	1	
<b>Подвижные игры</b>			
74	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.	1	
75	Игра «Снайпер»	1	
75	Игра «Снайпер»	1	
76	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
77	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
78	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
79	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
80	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1	
81	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1	
82	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1	
83	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»	1	
84	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»	1	
85	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»	1	
86	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1	
87	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1	
88	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
89	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег 200 м. Игра "пустое место"	1	
90	Специальные беговые упражнения. Бег 200 м зачёт. Игра "пустое место"	1	
91	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место"	1	
92	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место".Игра сбегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	

93	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Зачёт. Игра "пустое место". Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
94	Прыжки с места. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1	
95	<i>Прыжки.</i> Прыжки с места. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
96	Прыжки с места .Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1	
97	Прыжки с места. Зачёт. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1	
98	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	1	
99	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра спрыжками «зайчики»	1	
100	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
101	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1	
102	Метание теннисного мяча. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
103	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	
104, 105	Подвижные игры на свежем воздухе.	2	

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**  
**Всего за год: 105 часов в год (3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Знание о физической культуре</b>	2
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
2	Чистота одежды и обуви. Формирование понятий: опрятность, аккуратность Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры.	1
	<b>Гимнастика</b>	1 7
3	Правила поведения на уроках гимнастики. Повороты на месте. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	
4	Повороты на месте.. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1
5	Повороты на месте. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1
6	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно». Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш».	1
7	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1
8	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1
9	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1
10	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
11	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
12	Комплекс упражнений с мячами.	1
13	Комплекс упражнений с мячами.	1
14	Комплекс упражнений с мячами.	1
15	Комплекс упражнений с фляжками.	1
16	упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. Лазание по гимнастической скамье.	1
17	Лазание по гимнастической скамье, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
18	Прыжок боком через гимнастическую скамью.	1
19	Прыжок боком через гимнастическую скамью.	1
	<b>Легкая</b>	12

<b><i>атлетика</i></b>			
20	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	
21	<i>Бег.</i> Общая физическая подготовка. Бег 200 м. с высокого старта.. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1	
22	Общая физическая подготовка. Бег 200м. Зачет .Коррекционная игра «Запомни порядок».	1	
23	Повторение учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Прыжки в длину с места. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1	
24	Отработка низкого старта. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1	
25	Отработка низкого старта. Зачет. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1	
26	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки в длину с места. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1	
27	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1	
28	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Специальные беговые упражнения. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
29	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
30	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
31	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м . Челночный бег. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
32	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Зачёт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
33	<i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад,вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
34	Перепрыгивание через начертченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1	
35	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики».	1	
36	Прыжки в длину с места .Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча) Прыжки в длину с места. Игра спрыжками «зайчики»	1	
37	Прыжки в длину с места .Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Игра с прыжками «зайчики»	1	
38	Прыжки в длину с места .Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки спрямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	1	
39	Прыжки в длину с места .Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	1	

40	Прыжки в длину с места .Зачёт. Прыжки в высоту способом «перешагивание».Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
41	<i>Метание.</i> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
42	Прием и передача мяча, флагков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
43	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
44	Метание колец на шесты. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
45	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Игра сбегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
46	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места встену. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
47	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метаниетеннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1	
48	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правойруками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
<b>Лыжная подготовка</b>		24	
49	Повторение понятий о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.	1	
50	<b>Построение в шеренгу и колонну с лыжами.</b>	1	
51	Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Зачет.	1	
52	Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».	1	
53	Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».	1	
54	Передвижение по учебному кругу (800 м)	1	
55	Передвижение по учебному кругу (800 м)	1	
56	Передвижение по учебному кругу. 800м. зачёт	1	
57	Ходьба ступающим шагом.	1	
58	Ходьба ступающим шагом.	1	
59	Ходьба ступающим шагом, зачёт	1	
60	Спуск со склона в основной стойке.	1	
61	Спуск со склона в основной стойке.	1	
62	Спуск со склона в основной стойке.	1	
63	Спуск со склона в основной стойке. зачёт	1	
64	Повороты переступанием на лыжах.	1	
65	Повороты переступанием на лыжах.	1	
66	Повороты переступанием на лыжах. Зачёт	1	
67	Передвижение по учебному кругу. 800м.	1	
68	Передвижение по учебному кругу. 800м.	1	

69	Передвижение по учебному кругу. 800м.	1	
70	Передвижение по учебному кругу. 800м.	1	
71	Передвижение по учебному кругу. 800м.	1	
73	Передвижение по учебному кругу. 800м..	1	
<b>Подвижные игры</b>			
74	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.	1	
75	Игра «Два медведя»	1	
75	Игра «Два медведя»	1	
76	Игра «Прыжки по полоскам»	1	
77	Игра «Прыжки по полоскам»	1	
78	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
79	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
80	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1	
81	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1	
82	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1	
83	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»	1	
84	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»	1	
85	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»	1	
86	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1	
87	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1	
88	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
89	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег 200 м. Игра "пустое место"	1	
90	Специальные беговые упражнения. Бег 200 м зачёт. Игра "пустое место"	1	
91	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место"	1	
92	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место".Игра сбегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
93	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Зачёт. Игра "пустое место".Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
94	Прыжки с места. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1	
95	Прыжки. Прыжки с места. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1	
96	Прыжки с места. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1	
97	Прыжки с места. Зачёт. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1	

98	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	1	
99	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра спрыжками «зайчики»	1	
100	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
101	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1	
102	Метание теннисного мяча. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1	
103	Метание теннисного мяча. Зачет.	1	
104,105	Подвижные игры на свежем воздухе.	2	

**Календарно-тематическое планирование**  
**4 класс**

**Всего за год: 102 часов в год (3 часа в неделю)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Знание о физической культуре</b>	<b>1</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
2	Сдача рапорта. Правила поведения на уроках гимнастики. Повороты на месте. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	
3	Сдача рапорта. Повороты на месте. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	
4	Повороты на месте. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1
5	Повороты на месте. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1
6	Расчет на «первый – второй»	1
7	Расчет на «первый – второй»	1
8	Перестроение из одной шеренги в две.	1
9	Перестроение из одной шеренги в две.	1
10	Перестроение в колонну по два.	1
11	Перестроение в колонну по два.	1
12	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
13	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
14	Комплекс упражнений с мячами.	1
15	Комплекс упражнений с флагами.	1
16	упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. Лазание по гимнастической скамье.	1
17	Лазание по гимнастической скамье. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
18	Прыжок боком через гимнастическую скамью.	1
19	Прыжок боком через гимнастическую скамью.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
20	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
21	Бег. Общая физическая подготовка. Бег 200 м. с высокого старта.. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
22	Общая физическая подготовка. Бег 200м. Зачет. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1

23	Повторение учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Прыжки в длину с места. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
24	Отработка низкого старта. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
25	Отработка низкого старта. Зачет. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
26	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки в длину с места. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
27	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
28	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.Специальные беговые упражнения. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
29	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
30	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
31	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м . Челночный бег. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
32	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Зачёт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
33	<i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
34	Перепрыгивание через начертченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
35	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики».	1
36	Прыжки в длину с места .Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча) Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики»	1
37	Прыжки в длину с места .Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Игра с прыжками «зайчики»	1
38	Прыжки в длину с места .Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	1
39	Прыжки в длину с места .Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	1
40	Прыжки в длину с места .Зачёт.Прыжки в высоту способом «перешагивание».Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
41	<i>Метание.</i> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
42	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
43	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
44	Метание колец на шесты. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
45	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
46	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
47	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание	1

	теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	
48	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	24
49	Повторение понятий о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.	1
50	<b>Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Команды «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»</b>	1
51	Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Команды «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Передвижение по учебному кругу (800 м)	1
56	Подъем скользящим шагом.	1
57	Подъем скользящим шагом.	1
58	Подъем скользящим шагом.	1
59	Подъем скользящим шагом. зачёт	1
60	Подъем «лесенкой», «елочкой»..	1
61	Подъем «лесенкой», «елочкой».	1
62	Подъем «лесенкой», «елочкой».зачёт	1
63	Спуск в средней стойке.	1
64	Спуск в средней стойке.	1
65	Спуск в средней стойке.зачёт	1
66	Спуск. Подъем.	1
67	Спуск. Подъем.	1
68	Спуск. Подъем.зачёт	1
69	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1
70	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1
71	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1
73	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1
	<b>Подвижные игры</b>	
74	Ознакомление с правилами игры «Пионербол».	1
75	Передача и ловля мяча двумя руками на месте.	1
75	Передача и ловля мяча двумя руками на месте.	1
76	Отработка подачи мяча.	1
77	Отработка подачи мяча.	1

78	Передача мяча в парах.	1
79	Передача мяча в парах.	1
80	Учебная игра «Пионербол»	1
81	Учебная игра «Пионербол»	1
82	Учебная игра «Пионербол»	1
83	Зачетное занятие. Игра «Пионербол»	1
84	Игра в эстафеты без предметов	1
85	Игра в эстафеты с мячами	1
86	Игра в эстафеты с обручами	1
87	Этапы	1
88	Этапы	1
<b>Лёгкая атлетика</b>		11
89	Правила поведения на уроках легкой атлетики.Специальные беговые упражнения. Бег 200 м. Игра "пустое место"	1
90	Специальные беговые упражнения. Бег 200 м зачёт. Игра "пустое место"	1
91	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место"	1
92	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место".Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
93	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Зачёт. Игра "пустое место".Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
94	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
95	Прыжки. Прыжк с места.Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
96	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
97	Прыжк с места.Зачёт. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
98	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	1
99	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	1
100	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
101	Метание теннисного мяча. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
102	Метание теннисного мяча. Зачет.	1