

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)”, приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), "Федерального Государственного Образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 с учетом рекомендаций новой программы воспитания.

ГКОУ «С(К)ШИ» с. Черный Отрог на 2023-2024учебный год.

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 физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; - развитие и совершенствование волевой сферы;

- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создается с учетом их особых образовательных потребностей.

**2. Общая характеристика учебного предмета.**

ГКОУ «С(К)ОШИ с. Черный Отрог должна обеспечить требуемые для этой категории обучающихся условия обучения и воспитания. Одним из важнейших условий обучения ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в среде других обучающихся является готовность к эмоциональному и коммуникативному взаимодействию с ними.

АООП включает обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательного процесса.

Обязательная часть АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет не менее 70%, а часть, формируемая участниками образовательных отношений, не более 30% от общего объема АООП.

**3. Описание места учебного предмета.**

**Физическая культура в 1-4 классах всего 405 часов**

1кл-99ч. в год, 2кл.-102ч. в год,3кл.-102ч. в год, 4кл.-102ч.в год.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физичес-

кая культура» учащиеся начальной школы должны иметь **представление**:

* о физической культуре и её содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

**Уметь:**

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений на раз- витие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения техни- ческих действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Конрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание в висе, количество раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-5,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м (мин,с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |

**4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.***

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит ***личностным*** результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физкультура» образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные)

компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения предмета «физкультура»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.

***Предметные результаты*** освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для «физкультуры», готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей)

**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 помощь 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.

**5.Оценивание на уроках физической культуры согласно ФГОС»**

        В соответствии с ФГОС прописывается 3 уровня усвоения материала учащимися на уроках физической культуры: низкий, средний, высокий.

        Учитель физической культуры в условиях реализации ФГОС осуществляет оценку качества образовательной деятельности обучающихся как системный процесс, включающий следующие компоненты:

* Определение объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
* Определение объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности, реализующих освоенные знания;
* Обеспечение комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, и личностных результатов;
* Обеспечение оценки динамики индивидуальных достижений и обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
* Оценка готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности, систематичности;
* Определение предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
* Оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
* Определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорота и т.д.;
* Оценка сформированности устойчивой мотивации  к занятиям физической культурой.

Особенностями системы оценки являются:

* Комплексный подход к оценке результатов образования (оценка предметных, и личностных результатов общего образования);
* Использование планируемых результатов освоения основных образовательных программ в качестве содержательных отдельных учебных предметов на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических и учебно-познавательных задач;
* Оценка динамики образовательных достижений обучающихся;
* Сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования;
* Использование персонифицированных процедур итоговой оценки и аттестации обучающихся и неперсонифицированных процедур оценки состояния и тенденций развития системы образования;
* Уровневый подход к разработке планируемых результатов, инструментарию и представлению их;
* Использования накопительной системы оценивания, характеризующей динамику индивидуальных образовательных достижений (Портфель достижений или иные формы);
* Использование контекстной информации об условиях и особенностях реализации образовательных программ при интерпретации результатов педагогических измерений.

**ПЯТИБАЛЬНАЯ СИСТЕМА**

Методика оценки успеваемости.

*По основам знаний*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Высокий | | Средний | Низкий |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «2» |
| Знания | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта | За ответ, если в нем содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

*По технике владение двигательными умениями и навыками*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Высокий | | Средний | Низкий |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «2» |
| Знания | Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме.  Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.  Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению |

*По владению способами и умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Высокий | | Средний | Низкий |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «2» |
| Знания | Учащийся умеет:   * самостоятельно организовать место занятий; * подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; * контролировать ход выполнения заданий и оценивать итоги; * демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекса упражнений, утренней или гимнастической гимнастики | Учащийся:   * организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; * допускает незначительные ошибки в подборе средств; * контролирует ход выполнения заданий и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.  Ученик испытывает затруднения в организации мест занятий и подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия | Учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности |

Один раз в четверть замеряется уровень физической подготовленности учащихся по следующим показателям:

|  |  |
| --- | --- |
| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) |
| Скоростные | Бег 30 м, с  Бег 60 м, с |
| Координационные | Челночный бег 3×10 м, с  Метание мяча на точность, кол-во попаданий |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см  Прыжки в длину с разбега, см  Прыжки в высоту с разбега, см  Многоскоки (8 прыжков), м  Метание мяча на дальность, м  Прыжки на скакалке за 15 с, кол-во раз |
| Выносливость | Бег 6  минут, м  Бег 1000 м, мин.с  Бег на лыжах 1000 м, мин.с  Ходьба на лыжах 2000 м (без учета времени) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из положения виса (мальчики), кол-во раз  Подтягивание на низкой перекладине из положения виса лежа (девочки), кол-во раз  Подъем туловища за 60 с, кол-во раз  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз  Приседания, кол-во раз |

**6.Формирование базовых учебных действий.**

**Личностные учебные действия.**

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;

понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе

**Коммуникативные учебные действия.**

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс, учитель-класс)

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту

сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

**Регулятивные учебные действия.**

договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

входить и выходить из учебного помещения со звонком ориентироваться в пространстве класса (зала,учебного помещения)

пользоваться учебной мебелью.

работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место

принимать цели и произвольно включаться в

деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе активно участвовать в

деятельности, контролировать и

оценивать свои действия и действия одноклассников соотносить свои действия и их результаты с

заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов, передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

**7.Содержание учебного предмета.**

**Содержание программы отражено в пяти разделах:** «Знания о

физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

**Знания о физической культуре**

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

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**Гимнастика**

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (коррегирующие 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 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 техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.) Практический материал. ***Подвижные игры:***

Коррекционные игры;

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

**8.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Положение из стандарта | Раздел | Тема | Часы |
| 1-4 | Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях занятиях физкультурой и доступных видах спорта. | «Знания о физической культуре» | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. | 8 |
| 102ч. |  | 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. | 16 |
|  |  |  | 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. |  |
|  |  |  | основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; |  |
|  |  |  | Упражнения для укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; |  |
|  |  |  | Упражнения на дыхание. |  |
|  |  |  | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; |  |
|  |  |  | Упражнения на формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. |  |
|  |  |  | Упражнения с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; |  |
|  |  |  | Упражнения смалыми 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 | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях | 52 |
|  |  |  | 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. |  |
|  |  |  | 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. |  |
|  |  |  | 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. |  |
|  |  | «Лыжная и конькобежная подготовка» | Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. | 17 |
|  |  |  | 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. |  |
|  |  |  | Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. |  |
|  |  |  | Спуски, повороты, торможение. |  |
|  |  | Конькобежная подготовка. | Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. |  |
|  |  |  | Правила поведения на уроках. Основные части конька. |  |
|  |  |  | Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. |  |
|  |  |  | Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания. |  |
|  |  |  | Упражнение в зале: удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; |  |
|  |  |  | Упражнение в зале: перенос тяжести с одной ноги на другую. |  |
|  |  |  | Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты. |  |
|  |  | «Игры» | Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. | 9 |
|  |  |  | Правила игр. |  |
|  |  |  | Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). |  |
|  |  |  | Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.) |  |
|  |  |  | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: |  |
|  |  |  | Игры с бегом, прыжками, лазанием |  |
|  |  |  | Игры с метанием и ловлей мяча. |  |
|  |  |  | Игры в пионербол в 4 классе. |  |
|  |  |  | Игры с построением и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием. |  |

**9.**

**Календарно-тематическое планирование во 2 классе**

1 четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел. Тема урока | | Реализация программы воспитания. Модуль школьный урок. | Количество часов | Виды деятельности | Дата |  |  |  |
| 1 | **«Знания о физической культуре»**  Правила утренней гигиены и их значение для человека. | | День знаний | 1 | Беседа | 1.09 |  |  |  |
| 2 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | | День солидарности в борьбе с терроризмом | 1 | Беседа | 5.09 |  |  |  |
| 3 | «**Легкая атлетика»**  Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях | |  | 1 | Беседа | 7.09 |  |  |  |
| 4 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега. | |  | 1 | Беседа | 8.09 |  |  |  |
| 5 | Сдача нормативов по итогам изучения тем в 1 классе. | |  | 1 | Бег, прыжки, метание. | 12.09 |  |  |  |
| 6 | Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. | |  | 1 | Ходьба, бег, прыжки, метание. | 14.09 |  |  |  |
| 7 | Значение правильной осанки при ходьбе. | |  | 1 | Ходьба | 15.09 |  |  |  |
| 8 | Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. | |  | 1 | Ходьба, бег, прыжки, | 19.09 |  |  |  |
| 9 | Ходьба с сохранением правильной осанки | |  | 1 | Ходьба | 21.09 |  |  |  |
| 10 | Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. | |  | 1 | Ходьба | 22.09 |  |  |  |
| 11 | Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы | |  | 1 | Ходьба | 26.09 |  |  |  |
| 12 | Ходьба в чередовании с бегом. | |  | 1 | Ходьба | 28.09 |  |  |  |
| 13 | Ходьба с изменением скорости. | | Неделя безопасности дорожного движения | 1 | Ходьба | 29.09 |  |  |  |
| 14 | Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день гражданской обороны РФ) | 1 | Ходьба | 3.10 |  |  |  |
| 15 | Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. | | День учителя | 1 | Ходьба | 5.10 |  |  |  |
| 16 | Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. | |  | 1 | Ходьба | 6.10 |  |  |  |
| 17 | Ходьба в среднем темпе. | |  | 1 | Ходьба | 10.10 |  |  |  |
| 18 | Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. | |  | 1 | Ходьба | 12.10 |  |  |  |
| 19 | Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. | |  | 1 | Ходьба | 13.10 |  |  |  |
| 20 | Перебежки группами и по одному 15—20 м. | |  | 1 | Бег | 17.10 |  |  |  |
| 21 | Медленный бег с сохранением правильной осанки. | |  | 1 | Бег | 19.10 |  |  |  |
| 22 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии. | |  | 1 | Бег | 20.10 |  |  |  |
| 23 | Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. | | Международный день школьных библиотек. | 1 | Бег | 24.10 |  |  |  |
| 24 | Бег на носках. | |  | 1 | Бег | 26.10 |  |  |  |
| 25 | Бег в колонне за учителем в заданном направлении. | |  | 1 | Бег | 27.10 |  |  |  |
|  | | 2 четверть  «Знания о физической культуре» «Гимнастика», «Игры» | | | |  |  |  |  |
| 26 | «**Знания о физической культуре»**  Чистота зала, снарядов. | |  | 1 | Беседа | 7.11 |  |  |  |
| 27 | Формирование понятий: опрятность, аккуратность. | |  | 1 | Беседа | 9.11 |  |  |  |
| 28 | **«Гимнастика»**  Одежда и обувь гимнаста. | |  | 1 | Гимнастика | 10.11 |  |  |  |
| 29 | Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. | | Всероссийский урок «История самбо» | 1 | Гимнастика  Беседа | 14.11 |  |  |  |
| 30 | Понятия: колонна, шеренга, круг. | |  | 1 | Гимнастика | 16.11 |  |  |  |
| 31 | Элементарные сведения о правильной осанке. | |  | 1 | Гимнастика | 17.11 |  |  |  |
| 32 | Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе. | |  | 1 | Гимнастика | 21.11 |  |  |  |
| 33 | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. | |  | 1 | Гимнастика | 23.11 |  |  |  |
| 34 | Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи. | |  | 1 | Гимнастика | 24.11 |  |  |  |
| 35 | Упражнения для укрепления мышц спины и живота. | |  | 1 | Гимнастика | 28.11 |  |  |  |
| 36 | Упражнения на дыхание. | |  | 1 | Гимнастика | 30.11 |  |  |  |
| 37 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; | | Всемирный день борьбы со СПИДом | 1 | Гимнастика | 1.12 |  |  |  |
| 38 | Упражнения на формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. | |  | 1 | Гимнастика | 5.12 |  |  |  |
| 39 | Упражнения с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами. | |  | 1 | Гимнастика | 7.12 |  |  |  |
| 40 | Упражнения с малыми мячами. | | День героев Отечества | 1 | Гимнастика | 8.12 |  |  |  |
| 41 | Упражнения на равновесие. | |  | 1 | Гимнастика | 12.12 |  |  |  |
| 42 | Чередование бега и ходьбы. | |  | 1 | Гимнастика | 14.12 |  |  |  |
| 43 | Медленный бег. | |  | 1 | Гимнастика | 15.12 |  |  |  |
| 44 | Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). | |  | 1 | Бег | 19.12 |  |  |  |
| 45 | Быстрый бег на скорость. | |  | 1 | Бег | 21.12 |  |  |  |
| 46 | «**Игры»**  Элементарные игровые взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). | |  | 1 | Игра | 22.12 |  |  |  |
| 47 | Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.) | | 165 лет со дня рождения И.И. Александрова. | 1 | Игра | 26.12 |  |  |  |
| 48 | Игры с мячом. | |  | 1 | Игра | 28.12 |  |  |  |
| 49 | Игры с бегом | |  | 1 | Игра | 29.12 |  |  |  |
|  | | **3 четверть** | | | |  |  |  | 29.12 |
| 50 | **«Знания о физической культуре»**  Физические качества. | |  | 1 | Беседа | 9.01 |  |  |  |
| 51 | Понятия о предварительной и исполнительной командах. | |  | 1 | Беседа | 11.01 |  |  |  |
| 52 | «**Лыжная и конькобежная подготовка**»  Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. | |  | 1 | Беседа | 12.01 |  |  |  |
| 53 | Подготовка к занятиям на лыжах. | |  | 1 | Беседа | 16.01 |  |  |  |
| 54 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | |  | 1 | Беседа | 18.01 |  |  |  |
| 55 | Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. | |  | 1 | Выбор лыжного инвентаря | 19.01 |  |  |  |
| 56 | Одежда и обувь лыжника. | |  | 1 | Примерка ботинок | 23.01 |  |  |  |
| 57 | Снимание и одевание лыж в зале. | |  | 1 | Лыжная подготовка | 25.01 |  |  |  |
| 58 | Подготовка к занятиям на коньках. | | День полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады(1944год) | 1 | Лыжная подготовка | 26.01 |  |  |  |
| 59 | Основные части конька. | |  | 1 | Лыжная подготовка | 30.01 |  |  |  |
| 60 | Выполнение строевых команд. | |  | 1 | Лыжная подготовка | 1.02 |  |  |  |
| 61 | Выполнение строевых команд | |  | 1 | Лыжная подготовка | 2.02 |  |  |  |
| 62 | Одежда и обувь конькобежца. | | День российской науки | 1 | Беседа | 6.02 |  |  |  |
| 63 | Правила поведения на уроках. | |  | 1 | Беседа | 8.02 |  |  |  |
| 64 | Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. | |  | 1 | Беседа | 9.02 |  |  |  |
| 65 | Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок. | | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. | 1 | Подготовительные упражнения | 13.02 |  |  |  |
| 66 | Упражнение в зале: удержание равновесия. | |  | 1 | Подготовительные упражнения | 15.02 |  |  |  |
| 67 | Упражнение в зале: перенос тяжести с одной ноги на другую. | |  | 1 | Подготовительные упражнения | 16.02 |  |  |  |
| 68 | Упражнение в зале: имитация правильного падения на коньках | |  | 1 | Конькобежная подготовка | 20.02 |  |  |  |
| 69 | **« Легкая атлетика»**  Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. | | День защитника Отечества. | 1 | Бег | 22.02 |  |  |  |
| 70 | Низкий старт. | |  | 1 | Бег | 27.02 |  |  |  |
| 71 | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра. | |  | 1 | Бег | 29.02 |  |  |  |
| 72 | Чередования бега и ходьбы. | | Всемирный день иммунитета | 1 | Бег | 1.03 |  |  |  |
| 73 | Челночный бег. | | Международный женский день | 1 | Бег | 5.03 |  |  |  |
| 74 | Высокий старт. | |  | 1 | Бег | 7.03 |  |  |  |
| 75 | Прыжки на двух ногах на месте . | |  | 1 | Прыжки | 12.03 |  |  |  |
| 76 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. | |  | 1 | Перепрыгивание | 14.03 |  |  |  |
| 77 | **«Игры»**  Игры с элементами общеразвивающих упражнений: | |  | 1 | Бег | 15.03 |  |  |  |
| 78 | Игры с прыжками. | |  | 1 | Бег | 19.03 |  |  |  |
| 79 | Игры с бегом. | |  | 1 | Бег | 21.03 |  |  |  |
| 80 | Игры с метанием и ловлей мяча. | |  | 1 | Игра | 22.03 |  |  |  |
|  | | 4 четверть  «Знания о физической культуре» «легкая атлетика», « Игры» | | | |  |  |  | 17.03 |
| 81 | **«Знания о физической культуре**»  Предупреждение травм во время занятий. | |  | 1 | Беседа | 4.04 |  |  |  |
| 82 | Понятия: физическое воспитание. | |  | 1 | Беседа | 5.04 |  |  |  |
| 83 | **«Легкая атлетика»**  Прыжки с ноги на ногу на отрезках . | |  | 1 | Прыжки. | 9.04 |  |  |  |
| 84 | Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). | |  | 1 | Прыжки. | 11.04 |  |  |  |
| 85 | Прыжки в длину с места. | | День космонавтики. | 1 | Прыжки. | 12.04 |  |  |  |
| 86 | Прыжки с прямого разбега в длину. | |  | 1 | Прыжки. | 16.04 |  |  |  |
| 87 | Прыжки в длину с шага. | |  | 1 | Прыжки. | 18.04 |  |  |  |
| 88 | Прыжки с небольшого разбега в длину. | |  | 1 | Прыжки. | 19.04 |  |  |  |
| 89 | Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. | | День местного самоуправления. | 1 | Прыжки. | 23.04 |  |  |  |
| 90 | Прыжки с продвижением вперед. | |  | 1 | Прыжки. | 25.04 |  |  |  |
| 91 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | |  | 1 | Прыжки. | 26.04 |  |  |  |
| 92 | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками... | |  | 1 | Легкая атлетика | 30.04 |  |  |  |
| 93 | Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. | |  | 1 | Легкая атлетика | 2.05 |  |  |  |
| 94 | Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. | |  | 1 | Легкая атлетика | 3.05 |  |  |  |
| 95 | Метание колец на шесты. | |  | 1 | Метание | 7.05 |  |  |  |
| 96 | Метание с места малого мяча в стенку, в цель правой и левой рукой | |  | 1 | Метание | 10.05 |  |  |  |
| 97 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. | | Международный день семьи. | 1 | Метание | 14.05 |  |  |  |
| 98 | Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. | |  | 1 | Броски | 16.05 |  |  |  |
| 99 | Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. | |  | 1 | Метание | 17.05 |  |  |  |
| 100 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов: бег 60 м. | | День государственного флага РФ. | 1 | Бег | 21.05 |  |  |  |
| 101 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов: прыжки с места, подтягивание | |  | 1 | Прыжки  Подтягивание | 23.05 |  |  |  |
| 102 | Игры с мячом. | | День славянской письменности и культуры | 1 | Игра | 24.05 |  |  |  |
| 103 | Игры с кеглями. | |  | 1 | Игра | 28.05 |  |  |  |
| 104 | Игры с мячом. | |  | 1 | Игра | 30.05 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование в 3 классе**

1 четверть

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел. Тема урока | | | Содержание учебного предмета | Реализация программы воспитания. Модуль «Школьный урок». | Количество часов | | Виды деятельности | | дата |  |  |  |
| 1 | **«Знания о физической культуре»** Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | | |  | День знаний | 1 | | Беседа | | 04.09 |  |  |  |
| 2 | Чистота зала, снарядов. | | |  | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» | 1 | | Беседа | | 06.09 |  |  |  |
| 3 | «**Легкая атлетика»**  Значение правильной осанки при ходьбе | | |  | День солидарности в борьбе с терроризмом | 1 | | Беседа | | 07.09 |  |  |  |
| 4 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | | |  |  | 1 | | Беседа | | 11.09 |  |  |  |
| 5 | Понятие о начале ходьбы и бега. | | | Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега | Международный день распространения грамотности. | 1 | | Беседа | | 13.09 |  |  |  |
| 6 | Сдача нормативов по итогам изучения тем во 2 классе. | | | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. |  | 1 | | Ходьба, бег, прыжки, метание. | | 14.09 |  |  |  |
| 7 | Ходьба на носках | | |  |  | 1 | | Ходьба, бег, прыжки, метание. | | 18.09 |  |  |  |
| 8 | Ходьба с сохранением правильной осанки | | |  |  | 1 | | Ходьба, бег, прыжки, | | 20.09 |  |  |  |
| 9 | Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. | | |  |  | 1 | | Ходьба | | 21.09 |  |  |  |
| 10 | Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. | | |  |  | 1 | | Ходьба | | 25.09 |  |  |  |
| 11 | Ходьба по прямой линии, на пятках. | | |  | Международный день жестовых зыков. | 1 | | Ходьба | | 27.09 |  |  |  |
| 12 | Ходьба в чередовании с бегом. | | |  |  | 1 | | Ходьба | | 28.09 |  |  |  |
| 13 | Ходьба с изменением скорости. | | |  | Неделя безопасности дорожного движения | 1 | | Ходьба | | 02.10 |  |  |  |
| 14 | Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. | | |  |  | 1 | | Ходьба | | 04.10 |  |  |  |
| 15 | Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. | | |  | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день гражданской обороны РФ) | 1 | | Ходьба | | 05.10 |  |  |  |
| 16 | Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. | | |  | День учителя | 1 | | Ходьба | | 09.10 |  |  |  |
| 17 | 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. |  | 1 | | Ходьба | | 11.10 |  |  |  |
| 18 | Ходьба шеренгой с открытыми глазами. | | |  |  | 1 | | Ходьба | | 12.10 |  |  |  |
| 19 | Ходьба шеренгой с закрытыми глазами. | | |  |  | 1 | | Ходьба | | 16.10 |  |  |  |
| 20 | Бег на носках. | | |  |  | 1 | | Бег | | 18.10 |  |  |  |
| 21 | Медленный бег с сохранением правильной осанки. | | |  |  | 1 | | Бег | | 19.10 |  |  |  |
| 22 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | | |  |  | 1 | | Бег | | 23.10 |  |  |  |
| 23 | Бег с высоким подниманием бедра . | | |  |  | 1 | | Бег | | 25.10 |  |  |  |
| 24 | Бег в колонне за учителем в заданном направлении. | | |  | Международный день школьных библиотек. | 1 | | Бег | | 26.10 |  |  |  |
| 2 четверть  **«Знания о физической культуре» «Гимнастика», «Игры»** | | | | | | | | | | | |  | 6.12 |
| 25 | «**Знания о физической культуре»**  Значение физических упражнений для здоровья человека. | | |  |  | | 1 | | Беседа | 06.11 |  |  |  |
| 26 | Формирование понятий: опрятность, аккуратность. | | |  |  | | 1 | | Беседа | 08.11 |  |  |  |
| 27 | **«Гимнастика»**  Одежда и обувь гимнаста. | | |  |  | | 1 | | Гимнастика | 09.11 |  |  |  |
| 28 | Понятия: колонна, шеренга, круг. | | |  | Всероссийский урок «История самбо» | | 1 | | Гимнастика | 13.11 |  |  |  |
| 29 | Правила поведения на уроках гимнастики. | | |  |  | | 1 | | Гимнастика | 15.11 |  |  |  |
| 30 | Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. | | |  |  | | 1 | | Гимнастика | 16.11 |  |  |  |
| 31 | Элементарные сведения о степени мышечных усилий | | |  |  | | 1 | | Гимнастика | 20.11 |  |  |  |
| 32 | Упражнения для укрепления мышц спины и живота. | | | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. |  | | 1 | | Гимнастика | 22.11 |  |  |  |
| 33 | Упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; | | |  | День матери в России. | | 1 | | Гимнастика | 23.11 |  |  |  |
| 34 | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; | | |  |  | | 1 | | Гимнастика | 27.11 |  |  |  |
| 35 | Упражнения на дыхание. | | |  | Всемирный день борьбы со СПИДом | | 1 | | Гимнастика | 29.11 |  |  |  |
| 36 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; | | |  | День неизвестного солдата | | 1 | | Гимнастика | 30.11 |  |  |  |
| 37 | Упражнения на формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. | | |  |  | | 1 | | Гимнастика | 04.12 |  |  |  |
| 38 | Упражнения с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; | | |  |  | | 1 | | Гимнастика | 06.12 |  |  |  |
| 39 | Упражнения с малыми мячами. | | |  | День героев Отечества | | 1 | | Гимнастика | 07.12 |  |  |  |
| 40 | Упражнения с большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); | | |  |  | | 1 | | Гимнастика | 11.12 |  |  |  |
| 41 | Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. | | | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений |  | | 1 | | Гимнастика | 13.12 |  |  |  |
| 42 | Переноска грузов и передача предметов; прыжки. | | |  |  | | 1 | | Гимнастика | 14.12 |  |  |  |
| 43 | Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). | | |  |  | | 1 | | Бег | 18.12 |  |  |  |
| 44 | Чередование бега и ходьбы. | | |  |  | | 1 | | Бег | 20.12 |  |  |  |
| 45 | «**Игры»**  Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.) | | | Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). |  | | 1 | | Игра | 21.12 |  |  |  |
| 46 | Игры с большими мячами | | |  | 165 лет со дня рождения И.И. Александрова. | | 1 | | Игра | 25.12 |  |  |  |
| 47 | Игры с малыми мячами. | | |  |  | | 1 | | Игра | 27.12 |  |  |  |
| 48 | Игры с мячами. | | |  |  | | 1 | | Игра | 28.12 |  |  |  |
| 3 четверть | | | | | | | | | | | |  | 29.12 |
| 49 | **«Знания о физической культуре»**  Физическое развитие. Осанка. | | |  |  | | 1 | | Беседа | 10.01 |  |  |  |
| 50 | Понятия о предварительной и исполнительной командах. | | |  |  | | 1 | | Беседа | 11.01 |  |  |  |
| 51 | «**Лыжная и конькобежная подготовка**»  Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. | | |  |  | | 1 | | Беседа | 15.01 |  |  |  |
| 52 | Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. | | |  |  | | 1 | | Беседа | 17.01 |  |  |  |
| 53 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | | |  |  | | 1 | | Беседа | 18.01 |  |  |  |
| 54 | Виды спусков. | | |  |  | | 1 | | Беседа | 22.01 |  |  |  |
| 55 | Виды подъемов . | | |  |  | | 1 | | Беседа | 24.01 |  |  |  |
| 56 | Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. | | |  | День полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады(1944год) | | 1 | | Лыжная подготовка | 25.01 |  |  |  |
| 57 | Виды торможений | | |  |  | | 1 | | Лыжная подготовка | 29.01 |  |  |  |
| 58 | Предупреждение травм и обморожений. | | |  |  | | 1 | | Лыжная подготовка | 31.01 |  |  |  |
| 59 | Передвижение на лыжах. | | |  |  | | 1 | | Лыжная подготовка | 01.02 |  |  |  |
| 60 | Спуски, повороты. | | |  |  | | 1 | | Лыжная подготовка | 05.02 |  |  |  |
| 61 | Правила поведения на уроках. | | |  | День российской науки | | 1 | | Беседа | 07.02 |  |  |  |
| 62 | Основные части конька. | | |  |  | | 1 | | Беседа | 08.02 |  |  |  |
| 63 | Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. | | |  |  | | 1 | | Беседа | 12.02 |  |  |  |
| 64 | Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания. | | |  | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. | | 1 | | Подготовительные упражнения | 14.02 |  |  |  |
| 65 | Упражнение в зале: удержание равновесия. | | |  |  | | 1 | | Подготовительные упражнения | 15.02 |  |  |  |
| 66 | Упражнение в зале: перенос тяжести с одной ноги на другую. | | |  | Международный день родного языка. | | 1 | | Подготовительные упражнения | 19.02 |  |  |  |
| 67 | Упражнение в зале: имитация правильного падения на коньках | | |  | День защитника Отечества. | | 1 | | Конькобежная подготовка | 21.02 |  |  |  |
| 68 | **« Легкая атлетика»**  Повторный бег на скорость. | | |  |  | | 1 | | Бег | 22.02 |  |  |  |
| 69 | Низкий старт. | | |  |  | | 1 | | Бег | 26.02 |  |  |  |
| 70 | Специальные беговые упражнения: бег с захлестыванием голени назад. | | |  | Всемирный день иммунитета | | 1 | | Бег | 28.02 |  |  |  |
| 71 | Челночный бег. | | |  | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день гражданской обороны РФ) | | 1 | | Бег | 29.02 |  |  |  |
| 72 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. | | |  |  | | 1 | | Прыжки | 04.03 |  |  |  |
| 73 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением назад. | | |  |  | | 1 | | Прыжки | 06.03 |  |  |  |
| 74 | Прыжки на двух ногах на месте. | | |  | Международный женский день | | 1 | | Прыжки | 07.03 |  |  |  |
| 75 | Перепрыгивание через шнур. | | |  |  | | 1 | | Перепрыгивание | 11.03 |  |  |  |
| 76 | Перепрыгивание набивной мяч. | | |  |  | | 1 | | Перепрыгивание | 13.03. |  |  |  |
| 77 | Прыжки на двух ногах влево. | | |  |  | | 1 | | Прыжки | 14.03 |  |  |  |
| 78 | Прыжки на двух ногах вправо. | | |  |  | | 1 | | Прыжки | 18.03 |  |  |  |
| 79 | **«Игры»**  Игры с элементами общеразвивающих упражнений: | | |  |  | | 1 | | Игра | 20.03 |  |  |  |
| 80 | Игры с мячом | | |  |  | | 1 | | Игра | 21.03 |  |  |  |
|  | |  | 4 четверть | | | | | | |  |  |  | 2.05 |
| 81 | **«Знания о физической культуре**»  Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. | | |  |  | | 1 | | Беседа | 03.04 |  |  |  |
| 82 | Понятия: физическая культура, физическое воспитание. | | |  |  | |  | |  | 04.04 |  |  |  |
| 83 | **«Легкая атлетика»**  Прыжки с ноги на ногу . | | |  |  | | 1 | | Беседа | 08.04 |  |  |  |
| 84 | Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). | | |  |  | | 1 | | Прыжки. | 10.04 |  |  |  |
| 85 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. | | |  | День космонавтики. | | 1 | | Прыжки. | 11.04 |  |  |  |
| 86 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. | | |  |  | | 1 | | Прыжки. | 15.04 |  |  |  |
| 87 | Прыжки в длину и высоту с шага. | | |  |  | | 1 | | Прыжки. | 17.04 |  |  |  |
| 88 | Прыжки с прямого разбега в длину. | | |  |  | | 1 | | Прыжки. | 18.04 |  |  |  |
| 89 | Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. | | |  | День местного самоуправления. | | 1 | | Прыжки. | 22.04 |  |  |  |
| 90 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». | | |  |  | | 1 | | Прыжки. | 24.04 |  |  |  |
| 91 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». | | |  |  | | 1 | | Прыжки. | 25.04 |  |  |  |
| 92 | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками... | | |  |  | | 1 | | Прыжки. | 29.04 |  |  |  |
| 93 | Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. | | |  |  | | 1 | | Легкая атлетика | 2.05 |  |  |  |
| 94 | Произвольное метание малых и больших мячей в игре. | | |  |  | | 1 | | Легкая атлетика | 06.05 |  |  |  |
| 95 | Броски и ловля волейбольных мячей. | | |  |  | | 1 | | Легкая атлетика | 08.05 |  |  |  |
| 96 | Метание колец на шесты. | | |  |  | | 1 | | Легкая атлетика | 13.05 |  |  |  |
| 97 | Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой | | |  |  | | 1 | | Метание | 15.05 |  |  |  |
| 98 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов: бег 60 м., прыжки с места, подтягивание. | | |  | Международный день семьи. | | 1 | | Метание | 16.05 |  |  |  |
| 99 | Броски набивного мяча (2 кг) сидя двумя руками из-за головы. | | |  |  | | 1 | | Метание. Прыжки  Подтягивание | 20.05. |  |  |  |
| 100 | Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность и цель. | | |  |  | | 1 | | Броски | 22.05 |  |  |  |
| 101 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену, и на дальность отскока от баскетбольного щита | | |  | День государственного флага РФ. | | 1 | | Метание | 23.05. |  |  |  |
| 102 | Игры с кеглями. | | |  | День славянской письменности и культуры | |  | | Бег | 27.05 |  |  |  |
| 103 | Игры с мячом | | |  |  | | 1 | | Игра | 29.05 |  |  |  |
| 104 | Игры с мячом | | |  |  | | 1 | | Игра | 30.05 |  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование в 4 классе**

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел. Тема урока | Содержание учебного предмета | Реализация программы воспитания. Модуль «Школьный урок». | Количество часов | Виды деятельности | Дата |  |  |  |  |
| 1 | **«Знания о физической культуре»**  Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | Правила утренней гигиены и их значение для человека. | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (чрезвычайные ситуации) | 1 | Беседа | 01.09 |  |  |  |  |
| 2 | Чистота одежды и обуви. |  | День солидарности в борьбе с терроризмом | 1 | Беседа | 04.09 |  |  |  |  |
| 3 | «**Легкая атлетика»**  Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях |  |  | 1 | Беседа | 06.09 |  |  |  |  |
| 4 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. |  | Международный день распространения грамотности. | 1 | Беседа | 08.09 |  |  |  |  |
| 5 | Понятие о начале ходьбы и бега. |  |  | 1 | Беседа | 11.09 |  |  |  |  |
| 6 | Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний |  | 1 | Ходьба, бег, прыжки, метание. | 13.09 |  |  |  |  |
| 7 | Сдача нормативов по итогам изучения тем в 3 классе. |  |  | 1 | Бег, прыжки, метание | 15.09 |  |  |  |  |
| 8 | Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. |  |  | 1 | Ходьба, бег, прыжки, | 18.09 |  |  |  |  |
| 9 | Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. | Значение правильной осанки при ходьбе. |  | 1 | Ходьба | 20.09 |  |  |  |  |
| 10 | Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. |  |  | 1 | Ходьба | 22.09 |  |  |  |  |
| 11 | Ходьба по прямой линии. | Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы | Международный день жестовых зыков. | 1 | Ходьба | 25.09 |  |  |  |  |
| 12 | Ходьба с сохранением правильной осанки. | Ходьба в чередовании с бегом. |  | 1 | Ходьба | 27.09 |  |  |  |  |
| 13 | Ходьба с изменением скорости. |  | Неделя безопасности дорожного движения | 1 | Ходьба | 29.09 |  |  |  |  |
| 14 | Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. |  |  | 1 | Ходьба | 02.10 |  |  |  |  |
| 15 | Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. |  | День учителя | 1 | Ходьба | 04.10 |  |  |  |  |
| 16 | Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. |  |  | 1 | Ходьба | 06.10 |  |  |  |  |
| 17 | Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. |  |  | 1 | Ходьба | 09.10 |  |  |  |  |
| 18 | Ходьба шеренгой с открытыми глазами. | Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д |  | 1 | Ходьба | 11.10 |  |  |  |  |
| 19 | Ходьба шеренгой с закрытыми глазами. |  |  | 1 | Ходьба | 13.10 |  |  |  |  |
| 20 | Перебежки группами и по одному 15—20 м. |  |  | 1 | Бег | 16.10 |  |  |  |  |
| 21 | Медленный бег с сохранением правильной осанки. |  |  | 1 | Бег | 18.10 |  |  |  |  |
| 22 | Бег на носках |  |  | 1 | Бег | 20.10 |  |  |  |  |
| 23 | Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. |  |  | 1 | Бег | 23.10 |  |  |  |  |
| 24 | Бег на месте с высоким подниманием бедра. |  | Международный день школьных библиотек. | 1 | Бег | 25.10 |  |  |  |  |
| 25 | Бег в колонне за учителем в заданном направлении. |  |  | 1 | Бег | 27.10 |  |  |  |  |
| **2 четверть**  **«Знания о физической культуре» «Гимнастика», «Игры»** | | | | | | |  |  |  |  |
| 26 | «**Знания о физической культуре»**  Чистота зала, снарядов | Значение физических упражнений для здоровья человека. |  | 1 | Беседа | 06.11 |  |  |  |  |
| 27 | Формирование понятий: опрятность, аккуратность. |  |  | 1 | Беседа | 08.11 |  |  |  |  |
| 28 | **«Гимнастика»**  Одежда и обувь гимнаста. |  |  | 1 | Гимнастика | 10.11 |  |  |  |  |
| 29 | Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. |  | Всероссийский урок «История самбо» | 1 | Гимнастика | 13.11 |  |  |  |  |
| 30 | Правила поведения на уроках гимнастики | Понятия: колонна, шеренга, круг. |  | 1 | Гимнастика | 15.11 |  |  |  |  |
| 31 | Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. |  |  | 1 | Гимнастика | 17.11 |  |  |  |  |
| 32 | Элементарные сведения о ритме, темпе, степени мышечных усилий |  |  | 1 | Гимнастика | 20.11 |  |  |  |  |
| 33 | Элементарные сведения о скорости. | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики |  | 1 | Гимнастика | 22.11 |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения для расслабления мышц; мышц шеи. | Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; | День матери в России. | 1 | Гимнастика | 24.11 |  |  |  |  |
| 35 | Упражнения для укрепления мышц спины и живота. |  |  | 1 | Гимнастика | 27.11 |  |  |  |  |
| 36 | Упражнения на дыхание. |  | Всемирный день борьбы со СПИДом | 1 | Гимнастика | 29.11 |  |  |  |  |
| 37 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; |  | День неизвестного солдата | 1 | Гимнастика | 01.12 |  |  |  |  |
| 38 | Упражнения на формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. |  |  | 1 | Гимнастика | 04.12 |  |  |  |  |
| 39 | Упражнения с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; |  |  | 1 | Гимнастика | 06.12 |  |  |  |  |
| 40 | Упражнения с малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); |  | День героев Отечества | 1 | Гимнастика | 08.12 |  |  |  |  |
| 41 | Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. |  |  | 1 | Гимнастика | 11.12 |  |  |  |  |
| 42 | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; |  | 1 | Гимнастика | 13.12 |  |  |  |  |
| 43 | Переноска грузов и передача предметов. |  |  | 1 | Гимнастика | 15.12 |  |  |  |  |
| 44 | Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). |  |  | 1 | Бег | 18.12 |  |  |  |  |
| 45 | Быстрый бег на скорость. |  |  | 1 | Бег | 20.12 |  |  |  |  |
| 46 | Чередование бега и ходьбы. |  |  | 1 | Бег | 22.12 |  |  |  |  |
| 47 | Медленный бег. |  | 165 лет со дня рождения И.И. Александрова. | 1 | Бег | 25.12 |  |  |  |  |
| 48 | Прыжки. |  |  | 1 | Игра | 27.12 |  |  |  |  |
| 49 | **«Игры»**  Игры с мячами | Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). |  | 1 | Игра | 29.12 |  |  |  |  |
| **3 четверть « Знания о физической культуре», «Лыжная и конькобежная подготовка»** | | | | | | |  | |  | 27.12 |
| 50 | **«Знания о физической культуре»**  Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. | Осанка. Физические качества. |  | 1 | Беседа | 10.01 |  |  |  |  |
| 51 | Понятия о предварительной и исполнительной командах. |  |  | 1 | Беседа | 12.01 |  |  |  |  |
| 52 | **«Лыжная и конькобежная подготовка**»  Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. |  |  | 1 | Беседа | 15.01 |  |  |  |  |
| 53 | Подготовка к занятиям на лыжах | . |  | 1 | Беседа | 17.01 |  |  |  |  |
| 54 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. |  |  | 1 | Беседа | 19.01 |  |  |  |  |
| 55 | Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. |  |  | 1 | Выбор лыжного инвентаря | 22.01 |  |  |  |  |
| 56 | Одежда и обувь лыжника. |  | День полного освобождения Ленинграда от фашисткой блокады(1944год) | 1 | Примерка ботинок | 24.01 |  |  |  |  |
| 57 | Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. |  |  | 1 | Лыжная подготовка | 26.01 |  |  |  |  |
| 58 | Виды подъемов и спусков. |  |  | 1 | Лыжная подготовка | 29.01 |  |  |  |  |
| 59 | Предупреждение травм и обморожений. |  |  | 1 | Лыжная подготовка | 31.01 |  |  |  |  |
| 60 | Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. |  |  | 1 | Лыжная подготовка | 02.02 |  |  |  |  |
| 61 | Спуски, повороты, торможение. |  |  | 1 | Лыжная подготовка | 05.02 |  |  |  |  |
| 62 | Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. |  | День российской науки | 1 | Беседа | 07.02 |  |  |  |  |
| 63 | Правила поведения на уроках. Основные части конька. |  |  | 1 | Беседа | 09.02 |  |  |  |  |
| 64 | Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. |  |  | 1 | Беседа | 12.02 |  |  |  |  |
| 65 | Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания. |  | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. | 1 | Подготовительные упражнения | 14.02 |  |  |  |  |
| 66 | Упражнение в зале: удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках. |  |  | 1 | Подготовительные упражнения | 16.02 |  |  |  |  |
| 67 | Упражнение в зале: перенос тяжести с одной ноги на другую. |  | Международный день родного языка. | 1 | Подготовительные упражнения | 19.02 |  |  |  |  |
| 68 | Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты. |  | День защитника Отечества. | 1 | Конькобежная подготовка | 21.02 |  |  |  |  |
| 69 | **« Легкая атлетика»**  Высокий старт. |  |  | 1 | Бег | 26.02 |  |  |  |  |
| 70 | Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. |  |  | 1 | Бег | 28.02 |  |  |  |  |
| 71 | Повторный бег на скорость. |  | Всемирный день иммунитета |  |  | 01.03 |  |  |  |  |
| 72 | Низкий старт. |  |  | 1 | Бег | 04.03 |  |  |  |  |
| 73 | Семенящий бег. | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. | Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день гражданской обороны РФ) | 1 | Бег | 06.03 |  |  |  |  |
| 74 | Челночный бег. |  |  | 1 | Бег | 11.03 |  |  |  |  |
| 75 | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. |  |  | 1 | Прыжки | 13.03. |  |  |  |  |
| 76 | Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. |  |  | 1 | Перепрыгивание | 15.03 |  |  |  |  |
| 77 | **«Игры»**  Игры с элементами общеразвивающих упражнений. |  |  | 1 | Игра | 18.03 |  |  |  |  |
| 78 | Игры с бегом. |  |  | 1 | Игра | 20.03 |  |  |  |  |
| 79 | Игры с лазанием . |  |  | 1 | Игра | 22.03 |  |  |  |  |
| 4 четверть  «Знания о физической культуре» «легкая атлетика», « Игры» | | | | | | | |  |  |  |
| 80 | **«Знания о физической культуре**»  Предупреждение травм во время занятий. | Значение и основные правила закаливания. |  | 1 | Беседа | 03.04 |  |  |  |  |
| 81 | Понятия: физическая культура, физическое воспитание. |  |  | 1 | Беседа | 05.04 |  |  |  |  |
| 82 | **«Легкая атлетика»**  Прыжки с ноги на ногу на отрезках. |  |  | 1 | Прыжки. | 08.04 |  |  |  |  |
| 83 | Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). |  | День космонавтики. | 1 | Прыжки. | 10.04 |  |  |  |  |
| 84 | Прыжки в длину с места. | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. |  | 1 | Прыжки. | 12.04 |  |  |  |  |
| 85 | Прыжки с высоты с мягким приземлением. |  |  | 1 | Прыжки. | 15.04 |  |  |  |  |
| 86 | Прыжки в длину и высоту с шага. |  | День местного самоуправления. | 1 | Прыжки. | 17.04 |  |  |  |  |
| 87 | Прыжки с небольшого разбега в длину. | Прыжки с прямого разбега в длину. |  | 1 | Прыжки. | 19.04 |  |  |  |  |
| 88 | Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. |  |  | 1 | Прыжки. | 22.04 |  |  |  |  |
| 89 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». |  |  | 1 | Прыжки. | 24.04 |  |  |  |  |
| 90 | Прыжки в высоту способом «перешагивание». |  |  | 1 | Прыжки. | 26.04 |  |  |  |  |
| 91 | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками... |  |  | 1 | Легкая атлетика | 29.04 |  |  |  |  |
| 92 | Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. |  |  | 1 | Легкая атлетика | 3.05 |  |  |  |  |
| 93 | Произвольное метание малых и больших мячей в игре. | Броски и ловля волейбольных мячей. |  | 1 | Легкая атлетика | 06.05 |  |  |  |  |
| 94 | Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.. | Метание колец на шесты |  | 1 | Метание | 08.05 |  |  |  |  |
| 95 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. |  |  | 1 | Метание | 10.05 |  |  |  |  |
| 96 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов: прыжки с места, подтягивание |  |  | 1 | Прыжки | 13.05 |  |  |  |  |
| 97 | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов: бег 60 м. |  |  | 1 | Бег | 15.05 |  |  |  |  |
| 98 | Метание мяча с места в цель. | Метание мячей с места в цель левой и правой руками. | Международный день семьи. | 1 | Метание | 17.05 |  |  |  |  |
| 99 | Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита |  |  | 1 | Метание | 20.05. |  |  |  |  |
| 100 | Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. |  |  |  | Метание | 22.05 |  |  |  |  |
| 101 | Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. |  | День государственного флага РФ. | 1 | Прыжки  Подтягивание | 24.05. |  |  |  |  |
| 102 | **« Игры»**  Игры в пионербол в 4 классе. |  | День славянской письменности и культуры | 1 | Игра | 27.05 |  |  |  |  |
| 103 | Игры с мячом |  |  | 1 | Игра | 29.05 |  |  |  |  |

**10.**

**Материально-технические условия реализации  
адаптированной основной общеобразовательной программы «Физкультура»**

Материально-техническое обеспечение - это общие характеристики инфраструктуры ГКОУ С(К)ШИ с. Черный Отрог включая параметры информационно образовательной среды.

Материально-технические условия реализации рабочей программы должны обеспечивать возможность достижения обучающимися установленных Стандартом требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы по «Физической культуре»

Материально-техническая база реализации освоения адаптированной основной общеобразовательной программы по «Физической культуре»

для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций, предъявляемым к:

участку организации (площадь, инсоляция, освещение, размещение, необходимый набор зон для обеспечения образовательной деятельности организации и их оборудование);

зданию организации (высота и архитектура здания, необходимый набор и размещение помещений для осуществления образовательного процесса, их площадь, освещенность, расположение и размеры рабочих, игровых зон и зон для индивидуальных занятий в учебных кабинетах организации, для активной деятельности, структура которых должна обеспечивать возможность для организации урочной учебной деятельности);

помещениям зала для проведения занятий по физкультуре; помещениям для осуществления образовательного и коррекционно-развивающего процессов: классам, структура которых обеспечивает возможность проведения разных форм занятий по физкультуре;

Материально-техническое обеспечение занятий по физкультуре соответствует не только общим, но и особым образовательным потребностям обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Структура требований к материально-техническим условиям включает требования к:

организации пространства, в котором осуществляется занятия по физкультуре;

организации временного режима обучения;

техническим средствам обучения;

специальным учебникам, дидактическим материалам, компьютерным инструментам обучения.

*Пространство,* в котором осуществляется образование обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), соответствует общим требованиям, предъявляемым к организациям, в области:

соблюдения санитарно-гигиенических норм организации образовательной деятельности;

обеспечения санитарно-бытовых и социально-бытовых условий;

соблюдения пожарной и электробезопасности;

соблюдения требований охраны труда;

соблюдения своевременных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта и др.

*Временной режим* образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (учебный год, учебная неделя, день) устанавливается в соответствии с законодательно закрепленными нормативами (ФЗ «Об образовании в РФ», СанПиН, приказы Министерства образования и др.), а также локальными актами общеобразовательной организации.

*Технические средства обучения* (включая специализированные компьютерные инструменты обучения, мультимедийные средства) дают возможность удовлетворить особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствуют мотивации учебной деятельности, развивают познавательную активность обучающихся.

*Информационное обеспечение* включает необходимую нормативную правовую базу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и характеристики предполагаемых информационных связей участников образовательного процесса.

Информационно-методическое обеспечение реализации рабочей программы коррекционного курса «Физкультура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает в себя: спортивны зал (S=), стадион (футбольное поле, беговые дорожки, яма для прыжков в длину), необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики учебного предмета, а также специфика вида (видов) спорта, минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечание |
| Спортивный инвентарь | | |
| Диск вращающийся | 2 |  |
| Канат для лазания | 1 |  |
| Коврик гимнастический | 10 |  |
| Коврик резиновый | 12 |  |
| Комплекты лыж | 12 |  |
| Мат гимнастический | 8 |  |
| Мостик гимнастический | 1 |  |
| Мяч волейбольный | 6 |  |
| Набор для настольного тенниса | 4 |  |
| Сетка для тенниса | 1 |  |
| Мяч футбольный | 6 |  |
| Мяч баскетбольный | 6 |  |
| Обручи | 12 |  |
| Планка | 1 |  |
| Секундомер | 1 |  |
| Скакалка | 12 |  |
| Турник навесной | 1 |  |
| Шахматы | 1 |  |
| Барьер прыгальный | 2 |  |
| Мяч гимнастический с ручкой | 8 |  |
| Набор для боулинга | 2 |  |
| Ролик двухрядный | 2 |  |
| Спортивное оборудование | | |
| Кольцо баскетбольное | 2 |  |
| Эллиптический тренажер | 1 |  |
| Волейбольная сетка | 2 |  |
| Стенка гимнастическая | 1 |  |
| Сетка заградительная | 1 |  |
| Козел гимнастический | 1 |  |
| Теннисный стол | 2 |  |
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | |
| В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре» | 1 |  |
| А.Ю. Патрикеев «Поурочные разработки по физической культуре» | 1 |  |
| Печатные пособия | | |
| Научно-методический журнал «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт» | 2 |  |
| Технические средства обучения | | |
| Музыкальный центр | 1 |  |