

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 60 имени Героя Советского Союза Г.П.Кунавина»

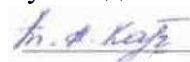
ПРИНЯТО
Педагогическим советом,
протокол № 1
от 30.08.2019

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
Средней школы № 60
от 30.08.2019 № 136

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
«Физическая культура»
1 - 4 класс**

Составитель программы:
Каримова Татьяна Александровна,
учитель - дефектолог

Рассмотрена на заседании ШМО
протокол № 1 от «29» августа 2019г.
Руководитель ШМО

 / Каримова Т.А./

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора по УР
 /Н. А. Ерыкалова/
« 30 » августа 2019г.

г. Каменск-Уральский
2019г

Пояснительная записка

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы составляют:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа Средней школы № 60 для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Учебный годовой календарный график Средней школы № 60 на 2019 – 2020 учебный 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 данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

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

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

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

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

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Описание места учебного предмета в учебном плане школы.

Учебный предмет физическая культура изучается в течение четырех лет с 1 – 4 класс, в объеме 405 учебных часов за четыре года обучения.

Класс	1	2	3	4
Количество часов в неделю	3	3	3	3
Количество часов за год	99	102	102	102

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

1 класс.

Минимальный уровень:

- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

2 класс.

Минимальный уровень.

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

3 класс.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- умение оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание названий крупнейших спортивных сооружений в Челябинске; двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

4 класс.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

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

Достаточный уровень.

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание названий крупнейших спортивных сооружений в Челябинске; двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика.

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка.

Лыжная подготовка.

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

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

Конькобежная подготовка

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

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры.

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

Календарно – тематическое планирование 1 класс.

№ п/п	Тема программы I четверть	Кол-во часов	Дата
1	Правила безопасного поведения в местах занятий	1	

	физическими упражнениями. Понятие физическая культура. Чистота одежды и обуви. Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег.		
2	Ходьба с различными положениями рук. П.И. «Занять своё место!». Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»	1	
3	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Ходьба и бег. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!». Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
4	Ходьба и бег. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!».	1	
5	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Прыжки на одной и двух ногах на месте. П.И. «Кто быстрее?». Упражнения на равновесие.	1	
6	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	1	
7	Основные правила закаливания и их значение. Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки). П.И. «Охотники и утки». Упражнения на равновесие.	1	
8	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
9	Значение физических упражнений для здоровья человека. Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки. Дыхательные упражнения.	1	
10	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. Упражнения для укрепления мышц туловища. П.И. «Фигуры».	1	
11	Основные правила закаливания и их значение. Прыжки на одной и двух ногах. П.И. «Кто быстрее?».	1	
12	Прыжки на одной и двух ногах. Упражнения на равновесие. П.И. «Скакуны».	1	
13	Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки). П.И. «Охотники и утки».	1	
14	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см. Равновесие на полу.	1	
15	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Метание мяча в горизонтальную мишень. П.И. «Угадай чей голосок?».	1	

	Корректирующие упражнения.		
16	Строевые команды. Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
17	Значение физических упражнений для здоровья человека. Бег на скорость. Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». Дыхательные упражнения.	1	
18	Бег на скорость. Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». П.И. «Пустое место».	1	
19	Бег на скорость Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». Дыхательные упражнения.	1	
20	Бег на скорость. Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
21	Техника длительного бега. Учёт по метанию в мишень. Дыхательные упражнения.	1	
22	Бег на длинной дистанции. Упражнения на равновесие. П.И. «Петушок».	1	
23	Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча.	1	
24	Прыжки с места в длину в квадраты. Упражнения для формирования правильной осанки. П.И. «С кочки на кочку».	1	
Итого:		24 ч.	

№ п/п	Тема программы II четверть	Кол-во часов	Дата
1	Комплекс ОРУ в движении с предметами. Метание набивного мяча. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
2	Метание набивного мяча. Корректирующие упражнения. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
3	Весёлые эстафеты с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча.	1	
4	Комплекс ОРУ со скакалками. П.И. «Кто выше прыгнет?».	1	
5	Комплекс ОРУ со скакалками. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
6	Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг.	1	
7	Значение физических упражнений для здоровья человека. Лазанье по гимнастической стенке. Вис спиной к гимнастической стенке. П.И. «Ловля обезьян».	1	

8	Лазанье по гимнастической стенке. Вис согнув ноги. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	1	
9	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев. Упражнения на равновесие.	1	
10	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев. Упражнения на равновесие.	1	
11	Лазанье по гимнастической стенке. П.И. «Третий лишний».	1	
12	Упражнения на развитие координации движений. Подвижные игры.	1	
13	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений с бегом, прыжками, лазанием.	1	
14	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
15	Упражнения на развитие ловкости и внимания. П.И. «Пожарные на учении».	1	
16	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты.	1	
17	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
18	Прыжки через скакалку. Весёлые старты.	1	
19	Прыжки через скакалку. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
20	Упражнения на развитие ловкости и внимания. П.И. «Скакуны».	1	
21	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
22	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе.	1	
23	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	
24	Закрепление по теме: «Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе». Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
Итого:		24 ч.	

№ п/п	Тема программы III четверть	Кол-во часов	Дата
1	Кувырок вперёд из упора присев. Дыхательные упражнения.	1	
2	Кувырок назад из упора присев. Упражнения на равновесие. П.И. «Прыжки по кочкам».	1	
3	Стойка на лопатках.	1	

	Мост. Упражнения для укрепления мышц туловища.		
4	Закрепление по теме: « Кувырок вперёд, назад».	1	
5	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Техника безопасности на лыжах, гигиенические требования.	1	
6	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. П.И. «Снежками в цель».	1	
7	Перенос лыжного инвентаря к месту занятий. П.И. «Кто дальше прокатится».	1	
8	Правила поведения на уроках лыжных гонок; называть лыжный инвентарь. Отработка навыков в подъемах и спусках.	1	
9	Передвижение ступающим шагом. П.И. «Точно в ворота».	1	
10	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. П.И. «Кто дальше прокатится».	1	
11	Совершенствование техники передвижения. П.И. «Снежками в цель».	1	
12	Выполнять повороты переступанием на месте. П.И. «Точно в ворота».	1	
13	Формирование умения ходьбы на лыжах. П.И. «Кто дальше прокатится».	1	
14	Передвижение скользящим шагом. П.И. «Нарисуй солнце».	1	
15	Контроль прохождения дистанции на лыжах.	1	
16	Закрепление техники передвижения на лыжах. П.И. «Нарисуй солнце».	1	
17	Основные правила закаливания и их значение. Прыжки (в глубину) со скамейки. П.И. «Мяч соседу».	1	
18	Прыжки (в глубину) со скамейки. Упражнения на равновесие.	1	
19	Лазанье по гимнастической стенке. П.И.« По местам».	1	
20	Строевые команды. Эстафеты.	1	
21	Бросок и ловля теннисного мяча. П.И. «Лови мяч!».	1	
22	Закрепление. Бросок и ловля теннисного мяча.	1	
23	Игры с теннисным мячом. Метание в цель. П.И. «Мяч соседу!».	1	
24	Упражнения на развитие ловкости и внимания. П.И. «Салки с мячом».	1	
25	Основные правила закаливания и их значение. Упражнения и игры на развитие ловкости и внимания.	1	
26	Закрепление по теме: «Техника ходьбы и бега»	1	
27	Прыжки в длину с места. Эстафеты.	1	

	Итого:	27 ч.	
--	---------------	-------	--

№ п/п	Тема программы IV четверть	Кол-во часов	Дата
1	Прыжки через качающуюся скакалку. П.И. «Прыжки по кочкам».	1	
2	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
3	Значение физических упражнений для здоровья человека. Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижные игры.	1	
4	Игр с элементами общеразвивающих упражнений с бегом, прыжками, лазанием, метанием и ловлей мяча.	1	
5	Упражнения и игры на развитие координации движения.	1	
6	Упражнения на развитие координации движения. П.И. «Метко в цель».	1	
7	Упражнения на развитие координации движения. Корригирующие упражнения.	1	
8	Упражнения на развитие координации движения.	1	
9	Подтягивание (мальчики в висе, девочки- вис лёжа). П.И. «Салки с мячом».	1	
10	Подтягивание (мальчики в висе, девочки- вис лёжа).	1	
11	Подтягивание (мальчики в висе, девочки- вис лёжа). Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
12	Упражнения для сохранения равновесия. Игра- эстафета с ведением мяча и передачей следующему.	1	
13	Упражнения для сохранения равновесия.	1	
14	Прыжки в длину с места. П.И. «Парашютисты».	1	
15	Прыжки в длину с места.	1	
16	Учёт по прыжкам в длину с места.	1	
17	Ведение мяча в шаге. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
18	Ведение мяча в шаге.	1	
19	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Длительный бег. П.И. «Коршун и наседка».	1	
20	Прыжок в длину с места толчком двух ног. П.И. «Удочка».	1	
21	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Подвижные игры.	1	
22	Бег на 500 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут). Эстафеты.	1	
23	Значение физических упражнений для здоровья человека. Эстафеты.	1	

24	Бег на 500 метров без учёта времени (отдых 3-5 минут).	1	
	Итого: Итого за год:	24 ч. 99 ч.	

Календарно – тематическое планирование 2 класс.

№ п/п	Тема программы I четверть	Кол-во часов	Дата
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Гигиенические требования. Построение в колонну по одному. П.И. «Кто быстрее».	1	
2	ОРУ упражнения без предметов. П.И. «Колобок» Перестроение в колонну по три.	1	
3	ОРУ и корригирующие упражнения с предметами. П.И. «Веребочка под ногами». Повороты переступанием.	1	
4	Совершенствовать упражнения в равновесии. П.И. «Два сигнала» Построение в шеренгу.	1	
5	Ходьба и бег в рассыпную. Развитие ССК. П.И. «Найди предмет».	1	
6	Перестроение в круг из шеренги. П.И. «Ловушка».	1	
7	Ходьба и бег по кругу. П.И. «Не урони палку».	1	
8	Ходьба и бег по кругу. П.И. « Мой домик». Развитие выносливости в беге.	1	
9	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Развитие прыгучести, координации через подвижные игры.	1	
10	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Развитие координации. П.И. «С кочки на кочку».	1	
11	Ходьба по скамейке на носках. Комплекс упражнений для правильной осанки. Игры «Слушай сигнал», «Космонавты».	1	
12	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты. Коррекционные игры. Игра «Запомни порядок».	1	
13	Ходьба и бег между предметами. Коррекционные игры. Игра «Летает — не летает».	1	
14	Перестроение в круг между предметами. Игры с элементами ОРУ.	1	

	Игра «Вот так позы!».		
15	Метание на дальность. Развитие меткости, точности попадания. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игра «Метко в цель», «Догони мяч».	1	
16	Лазанье по гимнастической стенке. Развитие силы рук. Игры с элементами ОРУ. Игра «Совушка».	1	
17	Ходьба и бег по кругу. Развитие быстроты, выносливости. Игры с элементами ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	1	
18	Перебрасывание мяча друг другу. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Развитие ловкости.	1	
19	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину. Игры с элементами ОРУ. Игра «Мы — солдаты».	1	
20	Перебрасывание мяча друг другу. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игра «Кого называли — тот и ловит».	1	
21	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину. Игры с бегом и прыжками. Игра «Прыгающие воробушки».	1	
22	Повороты прыжком на месте. Игры с бегом и прыжками. Игра «Быстро по местам!».	1	
23	Ходьба и бег парами. Игры с бегом и прыжками. Игра «Кошка и мышки». Развитие быстроты, выносливости.	1	
24	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игра «Кого называли — тот и ловит».	1	
	Итого:	24 ч.	

№ п/п	Тема программы II четверть	Кол-во часов	Дата
1	Перепрыгивание через шнур. П.И. «Веребочка под ногами».	1	
2	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях. Развитие силы рук.	1	
3	Прыжки с высоты. Развитие прыгучести. П.И. «С кочки на кочки».	1	
4	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	
5	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд. П.И. «Найди предмет».	1	

6	Метание мяча на дальность. Развитие точности броска.	1	
7	Ходьба и бег врассыпную. П.И. «Не урони палку».	1	
8	Перестроение в круг. Бег в шеренгах. П.И. «Мой домик».	1	
9	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?».	1	
10	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки».	1	
11	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Гигиенические требования. Повороты на месте переступанием. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	
12	Лыжи. Повороты на месте с переступанием. Игра: «Кто первый».	1	
13	Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка».	1	
14	Лыжи. Скользкий шаг. Игры «Попади в щит».	1	
15	Лыжи Скользкий шаг. П.И. «Кто дальше».	1	
16	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки».	1	
17	ОРУ на лыжах. Передвижение скользящим шагом. Развитие быстроты, выносливости.	1	
18	Передвижение скользящим шагом.	1	
19	Подвижные игры «Штандр». «Перестрелка».	1	
20	Передвижение скользящим шагом.	1	
21	Передвижение скользящим шагом.	1	
22	Подвижные игры на лыжах.	1	
23	Передвижение скользящим шагом.	1	
24	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры.	1	
Итого:		24 ч.	

№ п/п	Тема программы III четверть	Кол-во часов	Дата
1	Прыжок в длину с места. П.И. «Мой домик». Развитие прыгучести.	1	
2	Ходьба и бег между предметами. П.И. «Собери урожай».	1	
3	Ходьба между предметами. Игра «Два Мороза»,	1	
4	Прыжки через короткую скакалку на месте. Развитие прыгучести.	1	
5	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд	1	

6	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. Игра «У медведя во бору...»	1	
7	Метание мешочков в вертикальную цель. Развитие меткости, силы.	1	
8	Метание мешочков в вертикальную цель. П.И. «Собачка».	1	
9	Ходьба и бег в колонне по одному. Развитие выносливости, быстроты. П.И. «Собери урожай».	1	
10	Ходьба по полу по начерченной линии. Развитие гибкости. П.И. «Метко в цель».	1	
11	Ходьба по полу по начерченной линии. Совершенствовать равновесие.	1	
12	Медленный бег. Развитие выносливости, быстроты.	1	
13	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игры с элементами ОРУ.	1	
14	Бег на месте с высоким подниманием бедра. П.И. «Мы веселые ребята».	1	
15	Прыжки в высоту с шага. Игра «Съедобное и несъедобное».	1	
16	Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести. П.И. «Попрыгунчики - воробушки».	1	
17	Прыжки в длину с места. П.И. «Кто обгонит».	1	
18	Ходьба парами по гимнастической скамейке. П.И. «Круг».	1	
19	Упражнения на развитие координации и равновесия. П.И. «Не урони палку».	1	
20	Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы».	1	
21	Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка».	1	
22	Игры «Гололедица», «Дерево».	1	
23	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам. Развитие внимания, быстроты, ловкости.	1	
24	Ходьба с изменением направления движения. Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом».	1	
25	Игры «День и ночь», «Здравствуй, дедушка!»	1	
26	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.	1	
27	Пролезание в обруч. П.И. «Борьба за знамя».	1	
28	Прыжки из обруча в обруч. Развитие прыгучести.	1	
29	Ходьба с ускорением темпа. П.И. «Кто подходил».	1	
30	Ходьба с замедлением темпа.	1	

	П.И. «Кто быстрее».		
	Итого:	30 ч.	

№ п/п	Тема программы IV четверть	Кол-во часов	Дата
1	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши».	1	
2	Ползание по гимнастической скамейке. Разучить игру «Через кочки и пенечки».	1	
3	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Разучить игру «Коники - спортсмены».	1	
4	Подвижные игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы».	1	
5	Ползание по наклонной скамье. П.И. «Перебежки».	1	
6	Ползание по наклонной скамье. П.И. «Пятнашки».	1	
7	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1	
8	Метание набивного мяча. Развитие силы, точности.	1	
9	Метание малого мяча. П.И. «Охотник и сторож».	1	
10	Метание малого мяча. Разучить игру «Кто дальше бросит».	1	
11	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг».	1	
12	Прыжки в длину с разбега. Развитие прыгучести.	1	
13	Прыжки в длину с разбега. П.И. «Второй лишний».	1	
14	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь».	1	
15	Бег на скорость 30 метров. Развитие ССК.	1	
16	Бег на скорость 30 метров. П.И. «Челнок».	1	
17	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее».	1	
18	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	
19	Метание малого мяча на дальность с разбега. П.И. «Второй лишний».	1	
20	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча».	1	
21	Веселые старты.	1	
22	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания.	1	
23	Подвижные игры с мячами, скакалками.	1	
24	Круговая эстафета.	1	
	Итого:	24 ч.	
	Итого за год:	102 ч.	

Календарно – тематическое планирование 3 класс.

№ п/п	Тема программы I четверть	Кол-во часов	Дата
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Гигиенические требования. Ходьба с изменением направления и техники.	1	
2	Ходьба широким свободным шагом с сохранением правильной осанки. П.И. «Великаны и карлики».	1	
3	Ходьба с замедлением и ускорением. П.И. «Летчики».	1	
4	Ходьба в полуприседе и приседе. П.И. «Наступление».	1	
5	Ходьба с остановками по сигналу; приставным шагом вперед, боком, назад. П.И. «Ястребы и утки».	1	
6	Ходьба скрестным шагом вперед, назад; в разных построениях. П.И. «Перемени предмет!».	1	
7	Бег с изменением направления. П.И. «Коршун и наседка».	1	
8	Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. П.И. «Два мороза».	1	
9	Бег в разных построениях. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
10	Бег наперегонки. Корригирующие упражнения.	1	
11	Равномерный медленный бег в чередовании с ходьбой. П.И. «Гуси – лебеди».	1	
12	Бег на скорость - 20 м. П.И. «Пустое место».	1	
13	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами в руках. П.И. «Пустое место».	1	
14	Ходьба приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, на носках. Упражнения на равновесие.	1	
15	Стойка закрыв глаза с различным положением стоп на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
16	Продвижение вперед с закрытыми глазами. П.И. «Третий – лишний!».	1	
17	Повороты в полуприседе на ограниченной опоре. П.И. «Смена сторон»	1	
18	Контроль двигательных качеств. Дыхательные упражнения.	1	
19	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования.	1	

	Лазанье по гимнастической скамейке на спине и на животе, подтягиваясь двумя руками.		
20	Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом до 20 градусов, вверх. П.И. «Фигуры».	1	
21	Подползание под шнур, веревку, дугу (высота 40 см). Корректирующие упражнения.	1	
22	Подлезание и пролезание в группировке в приседе вперед и боком. П.И. «Не оставайся на полу».	1	
23	Перелезание через предметы и лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
24	Захват каната ногами, сидя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание ног из положения захвата каната ногами. П.И. «Стоп!».	1	
Итого:		24 ч.	

№ п/п	Тема программы II четверть	Кол-во часов	Дата
1	Прыжки на двух и на одной ноге с мягким приземлением на месте и с продвижением. П.И. «Переправа».	1	
2	Прыжки на двух ногах с поворотом на 90 гр. Упражнения на равновесие.	1	
3	Прыжок с высоты (до 60см) с мягким приземлением. Упражнения на равновесие.	1	
4	Впрыгивание на мягкое препятствие (40 см). П.И. «Совушка».	1	
5	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с промежуточным прыжком на месте. Упражнения для формирования правильной осанки. П.И. «Медведи и пчелы».	1	
6	Многоскоки с мягким приземлением. Дыхательные упражнения. П.И. «Смелые верхолазы».	1	
7	Контроль двигательных качеств. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
8	Передача мяча по кругу вправо, влево. передача мяча в колонне по одному вправо, влево.	1	
9	Подбрасывание мяча вверх и ловля его. П.И. «Зайцы в огороде».	1	
10	Удары мяча об пол и ловля его. П.И. «Лови мяч».	1	
11	Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2-3 м. Эстафеты с мячом. Корректирующие упражнения.	1	
12	Перебрасывание мяча через сетку, натянутую на высоте 1,5 м. П.И. «Передал – садись».	1	
13	Перебрасывание мяча через сетку, натянутую на высоте 1,5 м. П.И. «Гонка мячей по кругу».	1	

14	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. П.И. «Мяч над головой».	1	
15	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. П.И. «Мяч соседу». Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
16	Удары мяча об пол и ловля его после дополнительных движений (хлопнуть в ладоши перед грудью, присесть и выпрямиться).	1	
17	Удары мяча об пол и ловля его после дополнительных движений (хлопнуть в ладоши перед грудью, присесть и выпрямиться). П.И. «Мяч в кругу».	1	
18	Перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2 м. П.И. «Прыгающие воробушки» Корригирующие упражнения.	1	
19	Контроль двигательных качеств. Дыхательные упражнения.	1	
20	Метание малого мяча из-за головы в цель П.И. «Целься вернее!».	1	
21	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Гигиенические требования. Обучение поворотам на месте. Прохождение дистанции 1 км с переменной скоростью.	1	
22	Совершенствование скользящего шага без палок. Техника ступающего шага. Дыхание при передвижении на лыжах.	1	
23	Проверка техники ступающего шага. Прохождение дистанции 1 км.	1	
24	Проведение учёта по технике выполнения скользящего шага без палок.	1	
Итого:		24 ч.	

№ п/п	Тема программы III четверть	Кол-во часов	Дата
1	Обучение технике спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке, без палок. Прохождение дистанции без палок. Прохождение дистанции с отдельным стартом на время.	1	
2	Совершенствование умения в подъёмах и спусках в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием	1	
3	Совершенствование умения в подъёмах и спусках в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием	1	
4	Прохождение с равномерной скоростью дистанции.	1	
5	Обучение подъёму на склон лесенкой без палок и с палками. Совершенствование торможения плугом и поворотов в конце. П.И. «Пройди в ворота».	1	
6	Совершенствование общей выносливости. Прохождение дистанции.	1	
7	Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м.	1	
8	Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. Прохождение	1	

	дистанции		
9	Контрольный забег на дистанцию с отдельным стартом.	1	
10	Передвижение на лыжах без учета времени.	1	
11	Комплекс ритмической гимнастики. Формирование и совершенствование элементов ритмической гимнастики.	1	
12	Прыжковые упражнения. Упражнения на равновесие.	1	
13	Имитационные упражнения Корректирующие упражнения.	1	
14	Танцевальные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
15	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования. Подводящие упражнения к кувырку вперед. Равновесие на полу.	1	
16	Кувырок вперед. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
17	Подводящие упражнения к стойке на лопатках. Корректирующие упражнения.	1	
18	Стойка на лопатках. Дыхательные упражнения.	1	
19	Прыжок вверх прогнувшись. Упражнения на равновесие.	1	
20	Контроль двигательных качеств.	1	
21	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	
22	Комплексы упражнений для укрепления свода стопы.	1	
23	Комплексы упражнений для развития координации движений.	1	
24	Комплексы упражнений разной координационной сложности.	1	
25	Профилактические и специальные дыхательные упражнения.	1	
26	Комплексы упражнений пальчиковой гимнастики.	1	
27	Сведения об истории возникновения различных видов спорта, их названий.	1	
28	Баскетбол: «Слушай сигнал». Дыхательные упражнения.	1	
29	Баскетбол: «Передал - садись!». Корректирующие упражнения.	1	
30	Баскетбол: «Гонка мячей». Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
	Итого:	30 ч.	

№ п/п	Тема программы IV четверть	Кол-во часов	Дата
1	Волейбол: «Вперед-назад». Упражнения на равновесие.	1	
2	Волейбол: «Навстречу через сетку». Упражнения для формирования правильной осанки.	1	

3	Волейбол: «Эстафеты с мячом». Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
4	Футбол: «У кого больше мячей?».	1	
5	Футбол: «Кузнечики».	1	
6	Футбол: «Мяч соседу».	1	
7	Футбол: «Летающий мяч».	1	
8	Инструктаж по техники безопасности, гигиенические требования. Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике. П.И. «Поезд».	1	
9	Ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
10	Быстрый бег парами, на расстояние до 30 м. П.И. «Самолеты».	1	
11	Быстрый бег группами на расстояние до 30 м. П.И. «Принеси предмет!».	1	
12	Бег в медленном темпе до 1,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин. П.И. «Пустое место». Дыхательные упражнения.	1	
13	Бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин. Дыхательные упражнения.	1	
14	Прыжки на месте с поворотом на 90гр. П.И. «Смена сторон».	1	
15	Прыжки в длину с места. Развитие прыгучести. П.И. «С кочки на кочку».	1	
16	Прыжки в длину с места. П.И. «Поймай комара!».	1	
17	Прыжки в длину с разбега, толчком одной ноги и приземляясь на обе ноги (длина разбега 5-6 м). Корректирующие упражнения.	1	
18	Прыжки в длину с разбега, толчком одной ноги и приземляясь на обе ноги (длина разбега 5-6 м). П.И. «Прыгающие воробушки».	1	
19	Прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота веревочки до 40 см). П.И. «Зайцы в огороде».	1	
20	Прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота веревочки до 40 см). Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	1	
21	Метание малого мяча или мешочка с песком на дальность.	1	

	Круговая эстафета.		
22	Веселые старты.	1	
23	Метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 3-4 м. П.И. «Охотники и утки».	1	
24	Метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 3-4 м. Подвижные игры.	1	
	Итого: Итого за год:	24 ч. 102 ч.	

Календарно – тематическое планирование 4 класс.

№ п/п	Тема программы I четверть	Кол-во часов	Дата
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Гигиенические требования. Бег 30 м с высокого старта. Подтягивание на перекладине. Дыхательные упражнения.	1	
2	Прыжок способом «согнув ноги», отталкиваясь из определенной зоны 30-40 см с 5-9 м. разбега. Челночный бег 4х9м. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
3	Прыжки на 1 и 2 ногах с продвижением вперед. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Подтягивание на перекладине.	1	
4	Прыжки в длину и высоту с 3-5 шагов разбега. Прыжок способом «согнув ноги». Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
5	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега с отталкиванием из определенной зоны. Дыхательные упражнения.	1	
6	Челночный бег 3х10 м командами (3-4 раза). Подтягивание на перекладине (мальчики), наклон вперед сидя на полу (девочки).	1	
7	Прыжки через веревочку на высоте 30-60 см. Прыжок в высоту с 1 шага разбега.	1	
8	Многоскоки на правой и левой ноге. Бег на дистанцию 30 м. Прыжок в высоту с 3 шагов разбега.	1	
9	Преодоление полосы препятствий. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
10	Бег 30 м с высокого старта. Технике челночного бега с кубиками 3х10 м. Дыхательные упражнения.	1	
11	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Гигиенические требования на уроках.	1	

	Техника ловли мяча двумя руками (в парах); Техника ведения мяча на месте.		
12	Обучение технике метания мяча на дальность с места. Дыхательные упражнения.	1	
13	Метание мяча на дальность с места. Метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 6-8 м.	1	
14	Метание мяча в цель по горизонтальной мишени с расстояния 6-8 м. Бег 60 м. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
15	Обучение хвату мяча. Бросок мяча. Метание с 3-5 шагов разбега в цель на точность попадания.	1	
16	Броски мяча (большого и малого) в стену одной и обеими руками на дальность отскока 3-6 м . Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
17	Броски мяча (большого и малого) в стену одной и обеими руками на дальность отскока 3-6 м. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
18	Бросок мяча в щит на высоте 2 м. с 3-4 м. Броски по движущейся мишени. Дыхательные упражнения.	1	
19	Закрепление бросков мяча в щит на высоте 2 м. с 3-4 м, по движущейся мишени.	1	
20	Броски большого мяча в стену одной и обеими руками на дальность отскока 3-6 м. Метание мяча в горизонтальную цель. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
21	Броски малого мяча в стену одной и обеими руками на дальность отскока 3-6 м. Полоса препятствий. Дыхательные упражнения.	1	
22	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования на уроках. Обучение элементам страховки и само страховки.	1	
23	Обучение преодолению препятствий: лазание по наклонной скамейке. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
24	Лазание по наклонной скамейке. ОРУ с гимнастическими палками.	1	
	Итого:	24 ч.	

№ п/п	Тема программы II четверть	Кол-во часов	Дата
1	Переправа через препятствие с использованием каната. П.И. «Альпинисты». Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
2	Переползание через препятствия одноименным способом. Опорный прыжок.	1	

	Эстафета с лазанием и перелезанием.		
3	Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, на четвереньках и подтягивание. П.И. «Поезд».	1	
4	Опорный прыжок: научить напрыгиванию и отталкиванию с гимнастического мостика 2-мя ногами с 3-5 шагов разбега с дальнейшим приземлением на обе ноги на мягкую опору (2-3 мата).	1	
5	Опорный прыжок: научить прыжку в упор присев на горку матов и колза, отталкиваясь от мостика обеими ногами с 3-5 шагов разбега. П.И. «Копна, тропинка, кочки».	1	
6	Перекаты в группировке назад-вперед, вправо-влево. Кувырки вперед в группировке. П.И. «Быстро шагай».	1	
7	Перекаты в группировке назад-вперед, вправо-влево. Кувырки вперед в группировке. П.И. «12 палочек». Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
8	Перекаты в группировке. Обучение кувырку назад 2-3 кувырка в группировке слитно. П.И. «12 палочек». Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
9	Группировка сидя, лежа на спине, сидя в приседе. Перекаты из упора присев в упор назад и обратно в исходное положение. П.И. «Класс, смирно». Дыхательные упражнения.	1	
10	Стойка на лопатках с опорой прямыми руками. Комплекс упражнений для правильной осанки.	1	
11	Выполнение акробатических упражнений и комбинаций. Кувырок в группировке «мост» из положения лежа на спине. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
12	«Мост» из исходного положения, стоя, ноги на ширине плеч с помощью страховки партнера. П.И. «Быстро шагай». Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
13	Обучение танцевальным упражнениям. П.И. «У кого шарик». Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
14	Обучение танцевальным шагам. П.И. «Слушай сигнал».	1	
15	Танцевальные шаги. П.И. «Вас приглашают». Игра- конкурс « Кто больше назовет игр».	1	
16	Повторение и учет изученных акробатических упражнений.	1	
17	Вводный инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр. Гигиенические требования на уроках. Челночный бег 3X10 м.	1	
18	Метание мячей на дальность и точность. П.И. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	

19	Бег на развитие скоростных способностей. П.И. «Два мороза», «Пятнышки».	1	
20	Ловля и передача мяча. П.И. «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	
21	Метание, бег и прыжки. П.И. «Лягушата и цапля», «Метко в цель». Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
22	Техника выполнения метания и ловли. П.И. «Подвижная цель». Прыжки через качающуюся скакалку (в тройках);	1	
23	Разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5—7 шагов. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
24	Преодоление полосы препятствий. П.И. «Разведчики»; Развивать координацию движений в пространстве.	1	
Итого:		24 ч.	

№ п/п	Тема программы III четверть	Кол-во часов	Дата
1	Техника выполнения упражнений в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием предметов). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
2	Вводный инструктаж по технике безопасности во время приведения уроков по лыжной подготовке. Гигиенические требования на уроках. правил переноски и надевания лыж. Передвижение на лыжах.	1	
3	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Техника попеременного двухшажного хода П.И. «Знак качества».	1	
4	Ступающий и скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции до 500 м скользящим шагом без палок. Дыхательные упражнения.	1	
5	Техника одновременного безшажного хода. П.И «Попади снежком в цель».	1	
6	Повороты вправо влево. Прохождение дистанции до 800 м скользящим шагом. Подъем «елочка» «полуелочка».	1	
7	Повороты в движении. Повороты переступанием. Спуски в основной, низкой и высокой стойках. П.И. «Лисенок- медвежонок».	1	
8	Повороты на месте переступанием. Обучение технике работы рук с палками. Дыхательные упражнения.	1	
9	Передвижение скользящим шагом с палками. Обучение технике спуска со склона 10-15 градусов, техника подъема на склон ступающим шагом. П.И «Кто быстрее».	1	

10	Передвижение на лыжах (передвижение на лыжах по учебному кругу и по извилистой лыжне за учителем). Эстафета (в начале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40 м).	1	
11	Умение спуска со склона в средней стойке с палками. Пройти дистанцию со средней скоростью.	1	
12	Попеременный двухшажный ход с палками. Повороты переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40—50°; П.И. «Не задень!».	1	
13	Координация работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Техника одновременного двухшажного хода. П.И. «Не задень!». Дыхательные упражнения.	1	
14	Передвижение на лыжах в медленном темпе по учебному кругу. Технику попеременного двухшажного хода. Катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.	1	
15	Ходьба на лыжах. П.И. «Знак качества», Передвижение ступающим и скользящим шагом. П.И. «Кто быстрее?».	1	
16	Повороты переступанием в движении; Передвижение на лыжах	1	
17	Техника передвижения на лыжах. П.И. «Знак качества». П.И. «Шире шаг».	1	
18	Техника передвижения на лыжах (техника движения рук во время скольжения; передвижение приставными шагами влево-вправо). П.И. «Знак качества».	1	
19	Развивать выносливость пройти дистанцию в медленном темпе. Дыхательные упражнения.	1	
20	Техника скольжения (передвижение приставными шагами влево-вправо). Передвижение ступающим и скользящим шагом. П.И. «Быстрый лыжник».	1	
21	Развивать выносливость. П.И. «Быстрый лыжник». Техника скольжения без палок (косые подъемы и спуски со склонов до 20°). Передвижение на лыжах по пересеченной местности,	1	
22	П.И. на основе футбола. Удар внутренней стороной стопы (щетка) по неподвижному мячу.	1	
23	Ведение мяча по прямой с остановками. Ведение мяча между стойками	1	

	Игра в мини футбол по упрощенным правилам.		
24	П.И со скакалками « Забегалы». Игра- конкурс «Кто больше знает подвижных игр».	1	
25	Пас внутренней стороной стопы (щечкой) с 3-4 м. другому ученику. Удары на точность. Игра в мини футбол по упрощенным правилам.	1	
26	П.И. на основе волейбола. Нижняя и прямая боковая передача. Игра «Мяч через сетку», передача с 3-2 м. П/и Пионербол.	1	
27	Игра «Мяч через сетку», передача с 3-2 м. П/и Пионербол.	1	
28	Закрепление передаче мяча через сетку с 2-3 м П.И. Пионербол.	1	
29	Игре «Русская лапта» - упрощенный вариант.	1	
30	Игры «Русская лапта». Бег 60 м. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
Итого:		30 ч.	

№ п/п	Тема программы IV четверть	Кол-во часов	Дата
1	П.И. на основе баскетбола. Ведение мяча на месте, в движении шагом, передачи в парах. Дыхательные упражнения.	1	
2	В парах передача мяча от груди, на месте и после ведения шагом. Техника ведения мяча в беге. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
3	Техника ведения мяча в движении. Техника передачи мяча от груди двумя руками. П.И. «Охотники и утки».	1	
4	Развивать ловкость. Передача мяча от груди. Бросок снизу по баскетбольному кольцу.	1	
5	Передача мяча от груди. Техника броска по кольцу снизу с расстояния 3 м;	1	
6	Метание и ловля мяча. Техника броска по кольцу снизу. Эстафета баскетболистов.	1	
7	Метание, лазание и перелезание (игровая ситуация «Пожарные»); Использовать в игре-эстафете технику ведения мяча в беге и передачи от груди после ведения.	1	
8	Техника выполнения передачи и ловля мяча. Метание малого мяча с разбега в цель. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
9	Развивать координацию движений в пространстве. Ведение мяча и передача после ведения.	1	

	Техника бросков по кольцу снизу. Упражнения для формирования правильной осанки.		
10	Метание и ловля. П.И. «Кто дальше бросит», «Подвижная цель». Штрафной бросок по кольцу с 3 м.	1	
11	Передача мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения.	1	
12	Передача мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. Бросок по кольцу снизу.	1	
13	Бросок мяча в пол и ловля после отскока от пола в парах. Техника передачи в тройках; П.И. «Удочка.	1	
14	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Гигиенические требования на уроках. Техника низкого старта. Дыхательные упражнения.	1	
15	Техника выполнения прыжка. Впрыгивание на возвышение 30 см. спрыгивание с высоты 30—40 см в указанное место. Прыжок в длину с разбега.	1	
16	Круговая прыжковая эстафета. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
17	Техника выполнения прыжков. Метание мяча на дальность с разбега в три шага.	1	
18	Техника выполнения прыжка (прыжки на двух ногах по разметкам). П.И. «Прыжок под микроскопом».	1	
19	Прыжок в высоту с 3 шагов разбега. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
20	Техника выполнения прыжков (прыжки в глубину; в длину; прыжки «по классам»; попеременно на одной или на двух ногах по заданию). П.И. «Прыгающие воробушки».	1	
21	Прыжки в длину с разбега, толчком одной ноги и приземляясь на обе ноги (длина разбега 5-6 м). Дыхательные упражнения.	1	
22	Прыжки в длину с места. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
23	Круговая эстафета. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	
24	Игра «Русская лапта» - упрощенный вариант.	1	
	Итого:	24 ч.	
	Итого за год:	102 ч.	

Материально – техническое и учебно–методическое обеспечение образовательной деятельности

7.1. Спортивное оборудование.

1. Мостик гимнастический 1шт

2. Скамейка гимнастическая 2шт
3. Стенка шведская с турниками 1шт
4. Тренажер мини - степпер 1шт
5. Велотренажер 1шт
6. Беговая дорожка механическая 1шт
7. Велоэллипсоид 1шт
8. Конь гимнастический 1шт
9. Вибро-тренажер
10. Батут 1 шт
11. Силовой тренажер 1 шт
12. Тренажер беговая дорожка 2шт

7.2. Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический 4шт
2. Гантели 3 шт
3. Коврик ППЭ 16шт
4. Мяч баскетбольный 5 шт
5. Мяч волейбольный 7 шт
6. Мяч футбольный 5 шт
7. Обруч 10 шт
8. Сетка волейбольная 1шт
9. Секундомер 1шт
10. Гимнастическая палка 5 шт
11. Скакалка 15 шт
12. Упоры для отжимания 2 шт
13. Тренажер ручной 1 шт
14. Бадминтон 4 шт
15. Фитбольный мяч 1 шт
16. Мяч для метания 6 шт
17. Силовой ручной тренажер 2 шт
18. Свисток 2 шт