
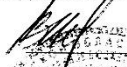



смоленское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Демидовская школа - интернат»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей естественно – математического и гуманитарного цикла</p> <p>протокол от 28.08.2023 г. №1 Руководитель МО  Е.А. Шпакова</p>	<p>«Согласовано» на заседании педагогического совета</p> <p>протокол от 28.08.2023г. № 1</p>	<p>«Утверждаю» Директор СОГБОУ «Демидовская школа-интернат»</p> <p> А.В. Шевандин приказ от 28.08.2023г. №234-од</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по адаптивной физической культуре

для обучающихся 1-4 классов

Программу разработал:
учитель физической культуры
Степаньков Алексей Борисович

2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии ФГОС образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015г. №35850), на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ)
- Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

- Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы. /Под.ред. В.В.Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2021 г.
Программа рассчитана на 1 год обучения по 3 часа в неделю. При ухудшении эпидемиологической ситуации данная программа может быть реализована дистанционно.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант1) СОГБОУ («Демидовская школа-интернат».
- Учебный план СОГБОУ «Демидовская школа-интернат».

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 класс

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии ФГОС образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015г. №35850), на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013№99-ФЗ, от 23.07.2013№ 203-ФЗ
- Приказ Министерства образования науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г.№ 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г.№1026 «Об утверждении Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
- Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы. /Под.ред. В.В.Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2021 г.
Программа рассчитана на 1 год обучения по 3 часа в неделю. При ухудшении эпидемиологической ситуации данная программа может быть реализована дистанционно.
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) СОГБОУ «Демидовская школа-интернат».
- Учебный план СОГБОУ «Демидовская школа-интернат».

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
 - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
 - формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
 - воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
 - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
 - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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

Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.

К личностным результатам освоения относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Ожидаемый результат

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

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

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.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной

физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

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, снарядах. 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 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.

Игры

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

1 класс

Общие сведения: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Гимнастика:

Теоретические сведения: правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал: (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!»)

Общеразвивающие упражнения без предметов:

-упражнения для мышц шеи: наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты

туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- упражнения для укрепления мышц спины и живота: лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, «велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: из различных и.п. - поднимание и опускание рук вперед. в стороны, вверх. Сжатие и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.

- упражнения для мышц ног: поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- упражнения на дыхание: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- упражнения для формирования правильной осанки: из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

Упражнения с предметами:

-с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение

различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками:** из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- **с малыми обручами:** удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручем в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- **с малыми мячами:** разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- **с большими мячами:** поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелазание сквозь гимнастические обручи.

Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

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 по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

- **бег:** перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

- **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 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

- **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.

Подвижные игры.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Коррекционные игры: («Наблюдатель», «Иди прямо»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы- солдаты», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», «Пальмы- бананы», «Пумба-худышка»).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки»).

2 класс

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

- *построения и перестроения:* построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- упражнения на дыхание: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- упражнения на расслабление мышц: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- упражнения для формирования правильной осанки: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой,

руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удержание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. -упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

-с гимнастическими палками: удержание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- с малыми обручами: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

-с малыми мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- с большими мячами: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- **Ходьба:** (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра).

Бег:(Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: (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).

Метание: (метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

Подвижные игры:

Коррекционные игры: («Запомни порядок», «Летает- не летает» «Что изменилось»» Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

Игры с бегом и прыжками: «Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место» «Уголки», «Удочка», Эстафеты).

Игры с метанием и ловлей: («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», Охотники и утки»).

3 класс

Общие сведения: Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика:

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

- построения и перестроения: (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- упражнения на дыхание: усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

-упражнения на расслабление мышц: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- упражнения для формирования правильной осанки: поднятие на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с поднятием их от пола и подбрасывание вверх.

-упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастической палкой:** подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками:** поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами**- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами**: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба**: ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег: (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

Прыжки: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом согнув ноги.

Метание: (метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

Коррекционные игры:(«Два сигнала», «Запрещенное движение»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны»).

Игры с бегом и прыжками («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: «Гонка мячей по кругу», «Попади в цель». «Боулинг».

4 класс

Общие сведения: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения:(сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

Упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, голова, туловище: ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

-упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

-упражнения для расслабления мышц: чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками:** наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами:** перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами:** 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Элементы акробатических упражнений. Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.

Равновесие: равновесие «ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колени, соскок с колен.

Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Легкая атлетика

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: («Музыкальные змейки», «Найди предмет»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «», «Мяч соседу», «говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики Великаны» «Светофор»).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «уголки»).

Игры с бросанием и ловлей и метанием: «Охотники и утки», «выбивало», «Быстрые мячи».

Пионербол:

Литература:

- Болонov. Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего образования-М.: ТЦ Сфера, 2003.
- Бгажнокава. И.М. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы», под ред. И.М. Бгажноковой – М.: Просвещение, 2011.
- Воронков, В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./Под.ред. В.В.Воронковой/ - М.: «Просвещение» 2019 г.
- Концепция Специального Федерального государственного образовательного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья. Москва «Просвещение»2013г.
- Детские подвижные игры В.И.Гриш. Новосибирск 1992г.
- Школа физкультминуток (соответствует ФГОС) В.И.Коваленко. ООО «Вако», 2014

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Дата по плану	Дата прове
Знания о физической культуре			
1	ТБ на уроках физкультуры	01.09	
2	Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.	05.09	
3	Название снарядов и оборудования в спортивном зале.	06.09	
4	Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики	08.09	
Легкая атлетика.			
5	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании.	12.09	
6	Понятие о начале ходьбы и бега.	13.09	
7	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время	15.09	
8	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в	19.09	
9	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	20.09	
10	Ходьба по прямой линии.	22.09	
11	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	26.09	
12	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	27.09	
13	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	29.09	
14	Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	03.10	
15	Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием	04.10	
16	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед,	06.10	
17	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и в движении.	10.10	
18	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	11.10	
19	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной	13.10	
20	Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	17.10	
21	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием	18.10	
22	Обучение прыжку в длину с места.	20.10	
Гимнастика и элементы акробатических упражнений			
23	Правила поведения на уроках гимнастики.	24.10	
24	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и	25.10	
25	ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение.	27.10	
26	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу.	07.11	
27	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	08.11	
28	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе.	10.11	
29	Игра «Пумба-худышка».	14.11	
30	Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища	15.11	
31	Выполнение упражнений для мышц шеи.	17.11	
32	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота.	21.11	
33	Укрепление мышц спины и шеи.	22.11	

34	Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.	24.11	
35	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.	28.11	
36	Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.	29.11	
37	Ходьба по ребристой доске. Игра «Карлики-великаны».	01.12	
38	Упражнения для мышц ног.	05.12	
39	Упражнения на дыхание.	06.12	
40	Обучение глубокому дыханию.	08.12	
41	Упражнения для развития мышц кистей и пальцев.	12.12	
42	Упражнений для формирования правильной осанки.	13.12	
43	Упражнения для укрепления мышц туловища.	15.12	
44	Укрепление мышц туловища. Игра «Удочка».	19.12	
45	Укрепление мышц туловища. Игра «Удочка».	20.12	
46	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.	22.12	
47	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.	26.12	
48	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Салки».	27.12	
49	Разучивание комплекса упражнений с флажками. Игра «Салки».	29.12	
50	Упражнения с малыми обручами.	10.01	
51	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.	12.01	
52	Упражнения с малыми мячами. Игра «Мяч соседу».	16.01	
53	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами.	17.01	
54	Упражнения с большими мячами.	19.01	
55	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Игра «Слушай сигнал».	23.01	
56	Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.	24.01	
57	Игра «У медведя во бору».	26.01	
58	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края.	30.01	
59	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. «	31.01	
60	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	02.02	
61	. Игра «Наблюдатель».	06.02	
62	Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи.	07.02	
63	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	09.02	
64	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке.	13.02	
65	Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ.	14.02	
Лыжная подготовка			
66	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	16.02	
67	Одежда и обувь лыжника.	27.02	
68	Подготовка к занятиям на лыжах.	28.02	

69	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	01.03	
70	Передвижение на лыжах.	05.03	
Подвижные игры			
71	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.	06.03	
72	ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».	12.03	
73	Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Игра «Гуси лебеди»,	13.03	
74	Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка».	15.03	
75	ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны».	19.03	
76	ОРУ. Игра «Наблюдатель».	20.03	
77	Коррекционная игра «Запомни порядок».	22.03	
78	Игра «Запомни порядок».	02.04	
79	Игра «Летает-не летает».	03.04	
80	ОРУ. Игра «Летает- не летает».	05.04	
81	ОРУ. Игра «Космонавты».	09.04	
82	Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».	10.04	
83	Игры с бегом «Гуси-лебеди», «День-ночь».	12.04	
84	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки». ОРУ.	16.04	
85	Игра «Космонавты».	17.04	
Легкая атлетика			
86	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	19.04	
87	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.	23.04	
88	Различные сочетания ходьбы.	24.04	
89	Правильный захват различных предметов для выполнения	26.04	
90	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в	30.04	
91	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	03.05	
92	Прием и передача мяча в колонне.	07.05	
93	Обучение правильному захвату для выполнения метания.	08.05	
94	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей.	14.05	
95	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей.	15.05	
96	Контрольное тестирование. Броски и ловля волейбольных	17.05	
97	Броски и ловля волейбольных мячей.	21.05	
98	Метание колец на шести. Игра «Метко в цель».	22,24.05	
99	Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой.	28,29.05	

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№	Тема урока	Дата по плану	Дата пров.
Знания о физической культуре			
1	Правила поведения на уроках физкультуры.	01.09	
2	Значение физических упражнений для здоровья человека.	05.09	
3	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	06.09	
4	Физическая нагрузка и отдых.	08.09	
Легкая атлетика			
5	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики.	12.09	
6	Обучение ходьбе с различным положением рук.	13.09	
7	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости.	15.09	
8	Ходьба с различным положением рук: на поясе.	19.09	
9	Ходьба с изменением направлений по ориентирам.	20.09	
10	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким	22.09	
11	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Игра	26.09	
12	Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и	27.09	
13	Обучение бегу с простейшими препятствиями.	29.09	
14	Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».	03.10	
15	Бег с преодолением простейших препятствий. Игра «Уголки».	04.10	
16	Бег с препятствиями. Игра «Гуси-лебеди».	06.10	
17	Прыжки на одной ноге. Игра «К своим флажкам».	10.10	
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	11.10	
19	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	13.10	
20	Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному	17.10	
21	Прыжки с разбега в длину с шага. Игра «Гуси-лебеди».	18.10	
22	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	20.10	
23	Прыжки в длину и в высоту с шага. Игра «Гуси-лебеди».	24.10	
Гимнастика и элементы акробатических			
24	Правила поведения на уроках гимнастики.	25.10	
25	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за	27.10	
26	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	07.11	
27	Упражнения для расслабления мышц.	08.11	
28	Игра «Летает -не летает».	10.11	
29	Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.	14.11	
30	Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в	15.11	
31	Основные положения рук, ног, туловища, головы.	17.11	
32	Сгибание и разгибание рук из различных положений.	21.11	
33	Выполнение приседаний на двух ногах	22.11	

34	Упражнения на дыхание.	24.11	
35	Отработка движений на вдох и на выдох.	28.11	
36	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.	29.11	
37	Упражнения на формирование правильной осанки.	01.12	
38	Упражнения на расслабление мышц.	05.12	
39	Упражнения для формирования правильной осанки.	06.12	
40	Выполнение различных движений головой, руками,	08.12	
41	Формирование правильной осанки.	12.12	
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп.	13.12	
43	Комплекс ОРУ.	15.12	
44	Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической	19.12	
45	Укрепление мышц туловища.	20.12	
46	Укрепление мышц туловища.	22.12	
47	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.	26.12	
48	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими	27.12	
49	Упражнения с гимнастическими палками.	29.12	
50	Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте.	10.01	
51	Выполнение ОРУ с малыми обручами. Игра «Мяч соседу».	12.01	
52	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.	16.01	
53	Упражнения с малыми мячами.	17.01	
54	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами.	19.01	
55	Упражнения с большими мячами.	23.01	
56	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ.	24.01	
57	Обучение стойки на лопатках, согнув ноги.	26.01	
58	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке.	30.01	
59	Игра «Совушка».	31.01	
60	Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см.	02.02	
61	Выполнение перелезания через препятствия. Игра	06.02	
62	Выполнение перелезания со скамейки на скамейку	07.02	
63	Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».	09.02	
Лыжная подготовка			
64	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.	13.02	
65	Одежда и обувь лыжника.	14.02	
66	Подготовка к занятиям на лыжах.	16.02	
67	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых	20.02	
68	Передвижение на лыжах.	21.02	
69	Обучение двухшажному ходу.	27.02	
70	Попеременный двухшажный ход.	28.02	
71	Передвижение на лажах до 500 м.	01.03	
Подвижные игры			

72	Т.Б на уроках по подвижным играм.	05.03	
73	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями	06.03	
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	12.03	
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	13.03	
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	15.03	
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	19.03	
78	Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки»,	20.03	
79	Повторение игр с бегом и прыжками.	22.03	
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	02.04	
81	Игра «Запомни порядок». «Удочка»	03.04	
82	Игра «Пустое место». «Наблюдатель».	05.04	
83	Эстафеты.	09.04	
84	Подвижная игра «Снежный ком»	10.04	
85	Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки».	12.04	
86	Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»	16.04	
Легкая атлетика			
87	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	17.04	
88	Ходьба с чередованием с бегом.	19.04	
89	Повторение ходьбы с изменением направления по команде	23.04	
90	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный	24.04	
91	Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в	26.04	
92	Метание большого мяча. ОРУ. Игра «Выбивной».	30.04	
93	Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за	03.05	
94	Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».	07.05	
95	Метание теннисного мяча.	08.05	
96	Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	14.05	
97	Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ.	15.05	
98	Повторение чередования бега с ходьбой.	17.05	
99	Контрольное тестирование.	21.05	
10	Упражнения для комплексов утренней гимнастики.	22.05	
10	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.	24.05	
10	Игры с элементами бега и прыжков.	28,29.05	

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока	Дата по плану	Дата пров.
Знания о физической культуре			
1	Правила поведения на уроках физкультуры.	01.09	
2	Физическое развитие. Осанка.	04.09	
3	Физические качества.	05.09	
4	Предупреждение травм во время занятий.	08.09	
Легкая атлетика			
5	Техника безопасности на уроках по легкой атлетики.	11.09	
6	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	12.09	
7	Ходьба с сохранением правильной осанки.	15.09	
8	Выполнение ходьбы с изменением направления.	18.09	
9	Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).	19.09	
10	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	22.09	
11	Игра «Салки».	25.09	
12	Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.	26.09	
13	Бег с преодолением простейших препятствий.	29.09	
14	Быстрый бег на скорость. Медленный бег.	02.10	
15	Повторный бег на скорость.	03.10	
16	Специальные беговые упражнения.	06.10	
17	Прыжки в длину и высоту с шага. Игра «К своим флажкам».	09.10	
18	Прыжки с небольшого разбега в длину.	10.10	
19	Прыжки с разбега в длину.	13.10	
20	Прыжки с разбега в длину.	16.10	
21	Выполнение элементов прыжка в высоту.	17.10	
22	Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту.	20.10	
Гимнастики акробатические упражнения			
23	Техника безопасности на уроках по гимнастике.	23.10	
24	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий.	24.10	
25	Перестроение в колонну, в шеренгу.	27.10	
26	ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами.	07.11	
27	Ходьба в колонне.	10.11	
28	Перестроение из колонны по одному в колонны по два.	13.11	
29	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их	14.11	
30	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их	17.11	
31	Основные положения рук, ног, туловища, головы.	20.11	
32	Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.	21.11	
33	Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.	24.11	
34	Выполнение на память 3-4 ОРУ.	27.11	

35	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге.	28.11	
36	Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и	01.12	
37	Упражнения на расслабление мышц.	04.12	
38	Упражнения для формирования правильной осанки.	05.12	
39	Упражнения для формирования правильной осанки.	08.12	
40	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем	11.12	
41	Формирование правильной осанки.	12.12	
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Игра «Удочка».	15.12	
43	Упражнения по подтягиванию стопы веревки, лежащей на	18.12	
44	Упражнения для развития пространственно-временной	19.12	
45	Укрепление мышц туловища.	22.12	
46	Укрепление мышц туловища.	25.12	
47	Переноска грузов и передача предметов	26.12	
48	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими	29.12	
49	Упражнения с гимнастическими палками.	12.01	
50	Упражнения с флажками.	15.01	
51	Выполнение ОРУ с обручами. Игра «Мяч соседу».	16.01	
52	Перехватывание обруча при ходьбе и беге.	19.01	
53	Упражнения с большими мячами.	22.01	
54	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после	23.01	
55	Упражнения с большими мячами. Игра «Мяч среднему».	26.01	
56	Упражнения с набивными мячами.	29.01	
57	Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на	30.01	
58	Выполнение лазания по гимнастической стенке.	02.02	
59	Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и	05.02	
60	Повторение лазания по гимнастической стенке.	06.02	
61	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	09.02	
62	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см..	12.02	
63	Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал».	13.02	
Лыжная подготовка			
64	Правила безопасности на уроках по лыжной подготовки.	16.02	
65	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и	19.02	
66	Подготовка к занятиям на лыжах.	20.02	
67	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых	26.02	
68	Передвижение на лыжах	27.02	
69	Обучение двухшажному ходу.	01.03	
70	Виды подъемов и спусков.	04.03	
71	Передвижение на лыжах до 500 м.	05.03	
Подвижные игры			
72	Техника безопасности на уроках при занятиях подвижными	11.03	

73	Правила игр. Игра «Салки маршем».	12.03	
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	15.03	
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	18.03	
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	19.03	
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	22.03	
78	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	01.04	
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.	02.04	
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	05.04	
81	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».	08.04	
82	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Игра «Самые	09.04	
83	Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок	12.04	
84	Игры с лазанием «Выше ноги от земли».	15.04	
85	Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».	16.04	
86	Эстафеты.	19.04	
Легкая атлетика.			
87	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	22.04	
88	Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с	23.04	
89	Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м.	26.04	
90	Броски и ловля волейбольных мячей.	29.04	
91	Метание колец на шести.	30.04	
92	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	03.05	
93	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	06.05	
94	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	07.05	
95	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ.	13.05	
96	Повторение челночного бега. Игра «Кегли».	14.05	
97	Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.	17.05	
98	Эстафеты.	20.05	
99	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами	21.05	
10	Контрольное тестирование.	24.05	
10	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.	27.05	
10	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	28,29.05	

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№	Тема урока	Дата по плану	Дата пров
Знания о физической культуре			
1	Правила поведения на уроках физкультуры	01.09	
2	Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека.	04.09	
3	Понятие о предварительной и исполнительной командах.	05.09	
4	Предупреждение травм во время занятий.	08.09	
5	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	11.09	
Легкая атлетика			
6	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	12.09	
7	Ходьба с различными положениями и движениями рук.	15.09	
8	Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. Игра «Совушка».	18.09	
9	Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	19.09	
10	Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ.	22.09	
11	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	25.09	
12	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	26.09	
13	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	29.09	
14	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 минут.	02.10	
15	Выполнение бега на скорость до 40 м.	03.10	
16	Высокий старт. Повторный бег на скорость.	06.10	
17	Понятие низкий старт.	09.10	
18	Специальные беговые упражнения. Игра «Фигуры».	10.10	
19	Челночный бег. Игра «Фигуры».	13.10	
20	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров.	16.10	
21	Обучение прыжкам с ноги на ногу.	17.10	
22	Повторение прыжков с ноги на ногу.	20.10	
23	Прыжки в высоту способом перешагивания.	23.10	
24	Выполнение прыжков в длину с разбега.	24.10	
25	Прыжки в длину с места на результат.	27.10	
Гимнастика.			
26	Техника безопасности на уроках гимнастики.	07.11	
27	Отработка сдачи рапорта. ОРУ. Игра «Удочка».	10.11	
28	Расчет на первый-второй.	13.11	
29	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	14.11	
30	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два	17.11	
31	Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».	20.11	
32	ОРУ в движении.	21.11	
33	Игра «Музыкальные змейки».	24.11	
34	Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук.	27.11	

35	Тренировка дыхания в различных исходных положениях.	28.11	
36	Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию.	01.12	
37	Обучение смешанному дыханию.	04.12	
38	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.	05.12	
39	Выполнение упражнений с кистевым эспандером.	08.12	
40	Выполнение упражнений с эспандером.	11.12	
41	Упражнения для расслабления мышц.	12.12	
42	Упражнения для формирования правильной осанки.	15.12	
43	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища.	18.12	
44	Формирование правильной осанки.	19.12	
45	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Игра «Удочка».	22.12	
46	Упражнения для укрепления мышц туловища.	25.12	
47	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	26.12	
48	Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног.	29.12	
49	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.	12.01	
50	Упражнения с гимнастическими палками.	15.01	
51	Упражнения с гимнастическими палками.	16.01	
52	Упражнения с гимнастическими палками.	19.01	
53	Упражнение с обручем.	22.01	
54	Выполнение ОРУ с обручами. Игра «Мяч соседу».	23.01	
55	Упражнения с большими мячами.	26.01	
56	Упражнения с большими мячами.	29.01	
57	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.	30.01	
58	Упражнения с набивными мячами (2 кг).	02.02	
59	Упражнения с набивными мячами (2кг).	05.02	
60	Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя.	06.02	
61	Повторение техники кувырков вперед и назад.	09.02	
62	Выполнение лазания по гимнастической стенке.	12.02	
63	Перелезание через коня.	13.02	
Лыжная подготовка			
64	Правила безопасности на уроках по лыжной подготовки.	16.02	
65	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.	19.02	
66	Подготовка к занятиям на лыжах.	20.02	
67	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок.	26.02	
68	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	27.02	
69	Обучение двухшажному ходу.	01.03	
70	Виды подъемов и спусков.	04.03	
71	Передвижение на лыжах до 500 м.	05.03	
72	Спуски, повороты, торможения.	11.03	
Подвижные игры			

73	Т.Б. на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.	12.03	
74	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры: «Овладей мячом	15.03	
75	Игра «Снайперы.	18.03	
76	Игра «Снайперы.	19.03	
77	Игра «К своим флажкам», «Пустое место» Игра «Гуси –лебеди».	22.03	
78	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	01.04	
79	Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	02.04	
80	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	05.04	
81	Игра «Запрещенное движение», «Светофор».	08.04	
82	Повторение игры «Салки». ОРУ.	09.04	
83	Игра «Охотники и утки», «Выбивной».	12.04	
84	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи».	15.04	
85	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	16.04	
86	Ознакомление с правилами игры в пионербол.	19.04	
87	Передача мяча двумя руками от груди.	22.04	
88	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	23.04	
89	Повторение элементов игры в пионербол.	26.04	
90	ОРУ. Учебная игра через сетку.	29.04	
91	Игра «Найди предмет».	30.04	
92	Бег по начерченным на полу ориентирам. Игра «Уголки».	03.05	
93	Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	06.05	
Легкая атлетика			
94	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	07.05	
95	Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.	13.05	
96	Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод».	14.05	
97	Подготовка к выполнению упражнений на метание. .	17.05	
98	Метание мяча на дальность. Игра «Выбивало».	20.05	
99	Контрольное тестирование.	21.05	
10	Метание теннисного мяча.	24.05	
10	Метание мяча с места в цель.	27.05	
10 2	Метание теннисного мяча на дальность.	28,29.05	