

Министерство образования Пензенской области

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области
«Поимская школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Кердяшова З.В.

« _____ » _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы-интерната

_____ Тихонова М.В.

« _____ » _____ 20 ____ г.

Рабочая программа

по курсу «Физическая культура».

1-4 класс

**Основная, базовая
(адаптированная)**

Учитель: _____ Папшев Е.В.

РАССМОТРЕНО

Протокол № ____ заседания МО учителей

от « ____ » _____ 20 ____ г.

Руководитель _____ Кистенёва Н.А.

.

ОДОБРЕНО

Решение педсовета

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20 ____ г

с. Поим

2024 год

Пояснительная записка

Программа «Физическая культура» составлена на основании нормативных документов:

- Федеральный закон РФ « Об образовании в Российской Федерации»- от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1015 « Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. п.1598 « Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемым результатам освоения АООП.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от. 28 сентября 2020 г. Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021г. Об утверждении Сан ПиН 1.2.3685-21« Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой;
- Учебного плана образовательного учреждения.
- АООП ГКОУ « Поимская школа- интернат»
- Устава школы-интерната.

Физическая культура является составной частью 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.

Цель программы обучения 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.

Задачи программы обучения:

- 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; Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

Основные направления коррекционной работы:

— обогащение чувственного опыта;
— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Место учебного предмета «Физическая культура».

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю, что соответствует 99 часам в год, 2 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год, 3 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год, 4 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Предметные результаты по окончании 4 класса

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;
- под счёт 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

Предметные результаты по окончании 1 класса:

- Общие теоретические сведения.
- 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.

На уроках лёгкой атлетики знать: что такое ходьба, бег, прыжки, метания, как вести себя на занятиях лёгкой атлетикой.

На уроках гимнастики знать: что такое шеренга, колонна, круг. Где правая и левая сторона, верх и низ. Что называется гимнастическим упражнением и названия снарядов. Правила поведения на уроках гимнастики.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности знать: правила и поведение во время игры.

На уроках лёгкой атлетики уметь: чередовать бег с ходьбой, подпрыгивать на одной и двух ногах, метать мячи одной рукой с места, мягко приземляться при прыжках.

На уроках гимнастики уметь: ходить в колонне по одному, построиться в одну шеренгу, пройти по гимнастической скамейке, выполнить задание по словесной инструкции учителя, выполнить общеразвивающие упражнения в определённом темпе.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности уметь: целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

Личностные результаты:

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

Учебно-тематический план Содержание учебной программы в 1-4 классах

Рабочая программа состоит из разделов:

1. «Знания о физической культуре».
2. «Гимнастика».
3. «Лёгкая атлетика».
4. «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

В 1-4 классах два раза в год (в сентябре и мае) проводится учёт показателей физической подготовленности учащихся в беге на 30 м, прыжках в длину с места, гибкости.

Учебно – тематическое планирование уроков физической культуры в 1 классе
99 часов

№ ур ок а	Тема урока	Кол- во часов	Вид контроля	Требования к уровню подготовленности
Раздел программы «Знания о физической культуре» -3 часа				
1	П.П.на уроке физкультуры.	1		Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Подвижные игры.
2	Знакомство с гимнастическими элементами .	1		Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Подвижные игры.
3	Т.Б. на уроке физкультуры.	1		Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УТГ. Подвижные игры по выбору учащихся.
Лёгкая атлетика -20 часов				
4	Ходьба.	1		Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.
5	Ходьба.	1		Ходьба парами, взявшись за руки
6	Ходьба.	1		Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
7	Ходьба и бег.	1		Ходьба в чередовании с бегом.
8	Ходьба и бег.	1		Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.
9	Ходьба и бег.	1		Перебежки группами и по одному 15 – 20 м.
10	Ходьба и бег.	1		Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).
11	Бег на дистанции 30м.	1	Тестирование	Бег 30 м.
12	Прыжки	1		Прыжки в длину с места: перепрыгивание через шнур, лежащий на полу.
13	Прыжки.	1		Прыжки в длину с места: перепрыгивание через «ручeёк».
14	Прыжки на результат.	1	Тестирование	Прыжки в длину с места.
15	Прыжки.	1		Прыжки в высоту с места (подпрыгивание вверх на месте с касанием рукой предмета).
16	Прыжки.	1		Прыжки в высоту с места: подпрыгивание вверх на небольшое возвышение.
17	Бросок большого мяча.	1		Упражнения с большим мячом: бросок и ловля мяча над собой.
18	Бросок большого мяча.	1		Упражнения с большим мячом: бросок и ловля мяча в парах.
19		1		Подготовка кистей рук к метанию.

				своевременное освобождение (выпуск) его.
20	Бросок малого мяча	1		Произвольное метание малых и больших мячей в игре «Кого назвали, тот и ловит», «Догони мяч».
21	Бросок малого мяча.	1		Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
22	Метание малого мяча.	1	Тестирование	Метание мяча на результат
23	Подвижные игры.	1		Подвижные игры по выбору учащихся.
Раздел программы «Физическое совершенствование» «Гимнастика» -4 часа				
24	Построение в одну колонну.	1		Строевые упражнения: построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по разметке; основная стойка.
25	Перестроение из шеренги.	1		Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Подвижная игра «Карусель».
26	Размыкание на вытянутые руки.	1		Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.
27	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1		Правила поведения на уроках гимнастики. Комплекс УТГ. Подвижные игры по выбору учащихся.
Общеразвивающие упражнения без предметов- 6часов.				
28	Строевые упражнения.	1		Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
29	Выполнение команд.	1		Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»
30	Дыхательные упражнения.	1		Дыхательные упражнения.
31		1		Упражнения для формирования правильной осанки.
32	Общеразвивающие упражнения	1		Комплекс общеразвивающих упражнений.
33	Корригирующие упражнения	1		Комплекс корригирующих упражнений.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами-5часов.				
34	Упражнения с гимнастической палкой	1		Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.
35	Упражнения с флажками.	1		Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.
36	Упражнения с обручем.	1		Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.
37	Упражнения с большим мячом .	1		Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.
38	Упражнения с малым мячом.	1		Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.
Элементы акробатических упражнений-3часа.				

40	Акробатика.	1		Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.
41	Акробатика	1		Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.
Лазанье-2 часа				
42	Лазанье.	1		Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.
43	Подлезание.	1		Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
Висы-1 час.				
44	Вис на согнутых руках	1		Уметь выполнять висы на согнутых руках
Равновесие-4 часа.				
45	Равновесие	1		Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с).
46	Равновесие	1		Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.
47	Равновесие	1		Кружение на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки.
48	Равновесие	1	Тестирование	Уметь простоять на одной ноге более 30 сек.
Лыжная подготовка-16 часов.				
49	ТБ при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1		Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
50	Лыжная подготовка.	1		Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
51	Скользкий шаг.	1		Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
52	Скользкий шаг. Повороты.	1		Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
53	Скользкий шаг.	1		Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.
54	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	1	Тестирование.	Пересказать тексты по истории физической культуры.
55	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше»	1		Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника.
56	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше»	1	Тестирование	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника.
57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «на буксире».	1		Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.
58	Передвижение на лыжах	1		Демонстрировать технику передвижения

59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
60	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1		Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
61	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1	тестирование	Правильно выбрать одежду и обувь для лыжных прогулок, в зависимости от погодных условий.
62	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	1		Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении.
63	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1		Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении.
64	Спуск с небольшого склона. Подъём лесенкой.	1	Тестирование	Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинированных правил.

Подвижные игры -12часов.

65		1		Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.
66	Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	1		Элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр. Комплекс УГТ. Подвижные игры по выбору учащихся.
67	Подвижные игры.	1		Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты»
68	Подвижные игры	1		Подвижные игры «Кого называли, тот и ловит», «Охотники и звери».
69	Коррекционные игры.	1		Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает — не летает»
70	Игры на развитие гибкости.	1		Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал».
71	Игры на развитие выносливости и силы.	1		Игры с бегом и прыжками «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки».
72	Игры с бросанием, ловлей и метанием.	1	Тестирование	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель», «Догони мяч».
73	Игры с элементами общеразвивающих упражнений .	1	Тестирование	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Удочка», «Мы — солдаты».
74	Игры с бегом и прыжками.	1	Тестирование	Игры с бегом и прыжками «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».
75	Игровые упражнения.	1	Тестирование	Игровое упражнение «Хоп, стоп, раз».
76	Подвижные игры.	1		Подвижные игры по выбору учащихся

«Лёгкая атлетика»-21 час.

78	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала.	1		Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала.
79	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1		Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.
80	Ходьба в чередовании с бегом.	1		Ходьба в чередовании с бегом.
81	Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1		Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении.
82	Бег 30 м.	1	Тестирование	Бег 30 м.
83	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, направо, влево.	1		Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, направо, влево.
84	Перепрыгивание через набивной мяч.	1		Перепрыгивание через набивной мяч.
85	Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м.	1		Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м.
86	Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча).	1		Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча).
87	Прыжки в длину с места.	1	Тестирование	Прыжки в длину с места.
88	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1	Тестирование	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.
89	Броски и ловля волейбольных мячей.	1		Броски и ловля волейбольных мячей.
90	Метание колец на шесты.	1		Метание колец на шесты.
91	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1		Произвольное метание малых и больших мячей в игре.
92	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1		Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.
93	Метание с места малого мяча вдаль.	1		Метание с места малого мяча вдаль.
94	Прыжки через короткую скакалку.	1	Тестирование	Прыжки через короткую скакалку.
95	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.	1	Тестирование	Броски набивного мяча сидя ноги врозь.
96	Поднимание туловища.	1	Тестирование	Поднимание туловища.
97	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	Тестирование	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
98	Игровое упражнение со скакалкой.	1		Игровое упражнение со скакалкой «Десяточка».
99				

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовленности
1	ТБ на уроках физкультуры	1	Уметь соблюдать ТБ на уроках
Лёгкая атлетика -9 часов			
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага	1	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе.
3	Ходьба через несколько препятствий	1	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м
4	Бег с максимальной скоростью	1	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м
5	Бег на результат , 30 м	1	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 м
6	Бег на результат , 60 м	1	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м
7	Развитие скоростных способностей	1	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге
8-10	Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба)	3	Уметь правильно ускорять бег и ходьбу, распределять силы
Кроссовая подготовка – 2 часа			
11	Преодоление препятствий	1	Уметь пробегать в равномерном темпе, преодолевая препятствия, 7 мин
12	Кросс 1 км	1	Уметь пробегать в равномерном темпе расстояние 1 км
Гимнастика-20 часов			
13	Команды «Шире шаг!» «Чаше шаг!» «На первый , второй рассчитайсь!»	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
14-15	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	2	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.
16-17	Развитие координационных способностей	2	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.
18	Стойка на лопатках	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.
19-20	Кувырки	2	Уметь выполнять кувырки. ТБ.
21	Перекаты и группировка с последующей опорой	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.

25	Команды «Шире шаг!» «Чаше шаг!» «На первый, второй рассчитайсь!»	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
26-27	Вис стоя и лёжа	2	Уметь выполнять вис стоя и лёжа
28	Построение в две шеренги	1	Уметь выполнять строевые команды, перестроение
29-30	Вис на согнутых руках	2	Уметь выполнять виси на согнутых руках
31-32	Подтягивание в висе	2	Уметь выполнять подтягивание в висе

Подвижные игры на основе баскетбола – 13 часов

33-35	Ловля и передача мяча в движении	3	Уметь владеть мячом: движение, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
36-37	Передвижение по диагонали	2	Уметь владеть мячом: движение, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
38	Ходьба приставным шагом по бревну	1	Уметь передвигаться по бревну
39	Развитие координационных способностей	1	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. ТБ.
40	Ходьба приставным шагом по бревну	1	Уметь передвигаться по бревну
41-43	Ловля и передача мяча в движении	3	Уметь владеть мячом: движение, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
44-45	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах	2	Уметь владеть мячом: движение, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол

Лыжная подготовка – 19 часов

46	ТБ на уроках лыжной подготовки	1	Соблюдать ТБ на уроках лыжной подготовки
47	Лыжный инвентарь	1	Уметь правильно обращаться с лыжным инвентарём, знать правила хранения лыжного инвентаря, правильный подбор лыж и палок
48	Посадка лыжника	1	Уметь правильно выполнять посадку лыжника
49-50	Спуск в основной стойке	2	Уметь выполнять спуск в основной стойке
51	Остановка маховой ноги в скользящем шаге	1	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход
52-53	Отталкивание ноги в скользящем шаге	2	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход

			одновременный бесшажный ход
60	Спуск в основной стойке	1	Уметь выполнять спуск в основной стойке
61-62	Одновременный бесшажный ход	2	Уметь выполнять бесшажный ход
63	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе	1	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход
64	Дистанция 1 км	1	Уметь выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход

Подвижные игры на основе баскетбола - 6 часов

65-66	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах	2	Уметь владеть мячом: движение, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
67	Бросок двумя руками от груди	1	Уметь владеть мячом: движение, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
68	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах	1	Уметь владеть мячом: движение, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
69	Бросок двумя руками от груди	1	Уметь владеть мячом: движение, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
70	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах	1	Уметь владеть мячом: движение, передача на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол

Лёгкая атлетика – 6 часов

71	Бег с высоким подниманием бедра	1	Уметь правильно выполнять бег с высоким подниманием бедра
72	Бег с максимальной скоростью	1	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге
73	Развитие скоростных способностей	1	Уметь правильно ускорять бег, распределять силы при беге
74	Метание набивного мяча	1	Уметь метать набивной мяч
75	Метание в цель с 4-5 м	1	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние
76	Метание малого мяча на дальность	1	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние

Кроссовая подготовка – 10 часов

83	Бег с препятствием	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, преодолевать препятствия
84-85	Развитие скоростно – силовых качеств	2	Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость и силовые качества
86	Ходьба через несколько препятствий	1	Уметь выполнять движения при ходьбе

Лёгкая атлетика – 14 часов

87	Круговая эстафета	1	Уметь быстро выполнять эстафету при ходьбе
88	Бег на результат, 30 и 60 м	1	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м
89	Метание малого мяча на дальность	1	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние
90-91	Метание в цель	2	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать в цель и на заданное расстояние
92-94	Прыжок в длину с разбега	3	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места
95	Прыжок в длину с разбега и с места	1	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега
96	Развитие скоростных способностей	1	Уметь распределять силы при беге, тренировать выносливость
97	Бег с высоким подниманием бедра	1	Уметь бегать с высоким поднятием бедра, тренировать выносливость
98	Чередование бега и ходьбы	1	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу, тренировать выносливость
99-100	Круговая эстафета	2	Уметь в круговой эстафете быстро передавать мяч, обруч

Подвижные игры – 2 часа

101-102	Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее»	2	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
---------	--	---	--

Итого: 102 часа в год

Учебно – тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовленности
1	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры	1	Знать требования инструкций . Устный опрос.
Лёгкая атлетика -12 часов			
2	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести	1	Уметь демонстрировать технику прыжка на месте.
3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м
4	Развитие координационных способностей	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м
5	Развитие скоростных способностей	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м
6	Развитие скоростной выносливости	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью до 60 м
7	Развитие скоростно - силовых способностей, метание	1	Уметь демонстрировать технику высокого старта
8	Развитие координационных способностей	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге
9	Развитие силовой выносливости	1	Уметь демонстрировать равномерный скоростной бег
10	Развитие координационных способностей	1	Уметь демонстрировать прыжок вперёд с отталкиванием двумя ногами
11	Развитие скоростно - силовых способностей, метание	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха
12	Развитие координационных способностей	1	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге
13	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 мин, бегать по слабо пересечённой местности до 1 км
14	Физическая культура как	1	Знать требования инструкций по ТБ

	передаче мяча		
18-19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках	1	Уметь зафиксировать фазы приземления и отталкивания
20-21	Развитие ориентирования в пространстве	2	Уметь ориентироваться в пространстве без зрительного контроля
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания	2	Уметь найти своё место в колонне
24-25	Развитие скоростно - силовых способностей	2	Уметь работать с гимнастической стенкой
26-27	Комплексное развитие координационных способностей	2	Уметь работать с гимнастической скамьей
28-29	Закрепление и совершенствование передачи мяча	2	Уметь передавать и принимать мяч в различных направлениях
30	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку	1	Уметь ориентироваться в пространстве
31-33	Комплексное развитие координационных способностей	3	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники переброски мяча
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча	2	Уметь выполнять различные варианты ловли мяча
36-37	Реакция на летящий мяч	2	Уметь корректировать движения при ловле и передаче мяча
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей	2	Уметь показать элементарные танцевальные движения. Уметь двигаться под ритм
40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину	2	Уметь вести мяч без потерь
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками	2	Уметь применять в игре защитные действия
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча	2	Уметь взаимодействовать с партнёром
46	Пища и питательные вещества	1	Давать ответы на вопросы к рисункам
47	Знания о физической культуре	1	Знать требования к лыжной подготовке, отвечать на вопросы по теме
48	ТБ на уроках лыжной подготовки	1	Уметь выполнять команды: «Лыжи снять, очистить от снега, лыжи скрепить»

	умения передвижения скользящим шагом		скользящим шагом
56-57	Развитие координационных способностей при спуске	2	Уметь выполнять подъём изученными способами
58-59	Развитие скоростно - силовых способностей	2	Корректировка техники движения на лыжах
60-61	Развитие ловкости	2	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах
62-63	Развитие координационных способностей при спуске	2	Уметь выполнять повороты изученными способами
64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах	2	Уметь продвигаться по дистанции
66-67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом	2	Уметь передвигаться свободным скользящим шагом
68	Подведение итогов лыжной подготовки	1	Уметь взаимодействовать с партнёрами по игре. Иметь представления о зимних подвижных играх.
69	Вода и питьевой режим	1	Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы своих сверстников
70	Режим дня и личная гигиена	1	Знать основные положения режима дня школьника
Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов			
71-72	ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики	2	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений	2	Уметь показать изученные элементарные акробатические упражнения
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелазании и переползании	2	Уметь подлезать под гимнастическую скамейку
77-78	Освоение висов и упоров	2	Уметь демонстрировать перекаты
79	Освоение строевых упражнений	1	Корректировка техники выполнения упражнений
80-81	Освоение навыков равновесия	2	Уметь держать равновесие
82	Освоение танцевальных элементов	1	Корректировка техники выполнения упражнений
83	Освоение танцевальных элементов , координационных и силовых способностей	1	Корректировка техники выполнения упражнений
84-85	Развитие силы и гибкости	2	Уметь демонстрировать физические кондиции
86	Развитие координационных способностей	1	Уметь демонстрировать физические кондиции

Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

Номер урока	Тема урока	Кол. часов	Требования к уровню подготовленности
Легкая атлетика - 23 часа			
1-3	Высокий старт	3	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта.
4-6	Стартовый разгон	3	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.
7	Бег на короткие дистанции	1	
8	Бег с ускорением 50-60 м.	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м. с низкого старта.
9	Метание мяча на дальность	1	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
10-11	Метание мяча на дальность	2	Уметь демонстрировать финальное усилие.
12	Метание мяча на дальность	1	Уметь демонстрировать технику в целом.
13	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч.
14	Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч в горизонтальную цель.
15	Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
16	Прыжок в длину с разбега.	1	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
17	Прыжок в высоту с разбега	1	Уметь прыгать в высоту с разбега.
18	Прыжок в высоту с разбега	1	Уметь прыгать в высоту с разбега.
19	Прыжок в высоту с разбега	1	Уметь прыгать в высоту с разбега.
20-21	Бег на средние дистанции	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.
22-23	Бег на длинные дистанции	2	Корректировка техники бега.
Спортивные игры - 4 часа (баскетбол).			
24	Стойка и передвижения игрока	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
25	Ведение мяча на месте	1	
26	Остановка прыжком	1	
27	Передача мяча на месте	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия.
Спортивные игры - 3 часа (баскетбол)			
28	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.	1	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.
29	Броски одной и двумя руками мяча	1	
30	Ведение мяча с изменением скорости	1	
Гимнастика - 18 часов.			
31-32	Акробатика	2	Уметь выполнять кувырки вперед.
33		1	Уметь выполнять кувырки вперед, назад.
34		1	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках.
35		1	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой.

Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

36-37		2	Уметь выполнять акробатические упражнения, мост.
38		1	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно.
39	Висы, Строевые упражнения.	1	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения.
40		1	
41		1	
42		1	
43-44	Опорный прыжок, строевые упражнения.	2	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения.
45		1	
46-47		2	
48		1	

Лыжная подготовка - 18 часов

49-50	Одновременный бесшажный ход	2	Уметь передвигаться на лыжах.
51-52	Одновременный двухшажный ход	2	
53	Попеременный двухшажный ход	1	
54	Одновременный двухшажный ход	1	
55	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег.	1	
56	Спуски и подъемы	1	Уметь передвигаться на лыжах на спусках
57	Подъем в гору скользящим шагом	1	
58	Торможение плугом	1	
59	Подъем елочкой	1	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем.
60	Прохождение дистанции 1-2км.	1	
61	Спуски в средней стойке	1	
62	Прохождение дистанции 1 -2 км	1	
63	Лыжные гонки 1 км.	1	
64	Круговая эстафета	1	
65	Техника лыжных ходов	1	
66	Лыжная эстафета	1	

Спортивные игры - 9 часов (баскетбол), 3 часа (волейбол)

67-69	Ведение мяча с изменением направления	3	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия
70-72	Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.	3	
73-75	Броски мяча Взаимодействия двух игроков.	3	
76	Стойки и передвижения, повороты и остановки.	1	
77-78	Прием и передача мяча	2	

Спортивные игры -14 часов (волейбол)

79-80	Прием и передача мяча	2	
81-84	Нижняя прямая подача мяча. Стойка игрока.	4	
85-88	Нижняя прямая подача мяча. Передача мяча над собой и через сетку.	4	

Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе

89-92	Прямой нападающий удар	4	
Легкая атлетика - 13 часов			
93	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Уметь прыгать в высоту с разбега
94		1	
95		1	
96		1	
97	Метание малого мяча на дальность	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м., метать малый мяч.
98	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	1	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.
99-100	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	2	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега
101	Кроссовая подготовка	1	Уметь вести бег на длинные дистанции
102	Кроссовая подготовка	1	

Итого: 102 часа в год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430381

Владелец Тихонова Марина Васильевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025