Российская Федерация
Министерство образования Саратовской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам № 1 г.Саратова»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по учебной работе
_____Е.Г. Кортяева
31.08.21

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
_____Е.Б. Мельник
приказ от 31.08.21 приказ №105/1-12

Рабочая программа

по физической культуре
1-4 класс
АООП ОУО (ИН) (вариант 1)
2021- 2022 учебный год

Рассмотрена на заседании МО
протокол №1 от 31.08.2021
Руководитель
_____ С.А.Ткаченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год (3 часа в неделю) в 1 классе, 102 часа в год (3 часа в неделю) во втором, третьем и четвертом классе.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Основные задачи изучения предмета:

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

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

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

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

Содержание программы

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре.

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

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

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

двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):

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

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий

(канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты освоения обучающимися программного материала:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной

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

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика;
- положительное отношение к окружающей действительности;
- проявление самостоятельности в выполнении простых заданий;
- проявление элементов личной ответственности при поведении в новом социальном окружении (классе, школе);
- готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в паре - учитель-ученик;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться к людям

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.);
- активно участвовать в специально организованной деятельности (игровой, творческой, учебной).

Познавательные учебные действия:

- выполнять задания по показу и по словесной инструкции;
- двигаться по залу в заданном направление с разной скоростью с препятствиями и без них;
- выполнять различные прыжки на месте и через предметы;
- ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр;
- выполнять упражнения с мячом;
- должен знать название снарядов.

Календарно-тематический план учебного предмета
«Физическая культура» 1 «А» класс (вариант 1)
на 2021-2022 учебный год

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
I четверть					
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.					
1	Знакомство учащихся с оборудованием для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале	1			
2	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования для занятий.	1			
3	Знакомство с физкультурным залом. Совместное рассматривание с учителем оборудования спортивного зала.	1			
4	Совместные с каждым учащимся игры с мячом.	1			
5	Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами.	1			
Построение и перестроение					
6	Упражнение в построении парами.	1			
7	Упражнение в построении по одному в ряд.	1			
8	Упражнение в построении в колонну друг за другом.	1			
9	Упражнение в построении в круг.	1			
Ходьба и упражнения в равновесии					
10	Ходьба стайкой за учителем.	1			
11	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки.	1			
12	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1			
13	Ходьба между предметами.	1			
Бег					
14	Бег вслед за учителем.	1			
15	Бег по сигналу вслед за направляющим.	1			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
16	Бег в направлении к учителю.	1			
17	Бег в разных направлениях.	1			
Прыжки					
18	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки.	1			
19	Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу.	1			
20	Подскоки на мячах – фитболах	1			
Катание, бросание, ловля округлых предметов.					
21	Учить прокатывать мяч двумя руками учителю.	1			
22	Прокатывание мяча под дугу.	1			
23	Прокатывание мяча между предметами.	1			
24	Ловля мяча, брошенного учителем.	1			
	Итого:	**24**			
II четверть					
Ползание и лазание					
25	Ползание на животе по прямой.	1			
26	Ползание на четвереньках в заданном направлении.	1			
27	Ползание по прямой линии по указанному жесту учителя в заданном направлении.	1			
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде					
28	Повторение знаний об оборудовании спортивного зала и материалов для уроков физкультуры. Правила поведения в спортивном зале	1			
29	Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий.	1			
30	Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреативных играх.	1			
Построение и перестроение					
31	Совершенствование построения в	1			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
	ряд				
32	Совершенствование построения парами	1			
33	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1			
Ходьба и упражнения в равновесии					
34	Ходьба по дорожке в заданном направлении	1			
35	Ходьба с предметом в руке	1			
36	Упражнение в перешагивании через незначительные препятствия	1			
Бег					
37	Упражнение в беге в заданном направлении с игрушкой в руках	1			
38	Бег за учителем с ленточкой в руках	1			
39	Бег по сигналу врассыпную	1			
Прыжки					
40	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку.	1			
41	Подскоки на мячах- прыгунах	1			
42	Прыжки на мягком модуле-лошадка	1			
Катание, бросание, ловля округлых предметов.					
43	Учить прокатывать мяч двумя руками друг другу.	1			
44	Прокатывание цилиндров из полуфункциональных наборов « Собери пирамидку».	1			
45	Игровые упражнения с шариками в сухом бассейне.	1			
Ползание и лазание					
46	Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой.	1			
47	Пролезание в воротца, составленные из мягких модулей.	1			
48	Упражнения и игры в сухом бассейне.	1			
	Итого:	**24**			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
III четверть					
Построение и перестроение					
49	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1			
50	Упражнение в построения парами по сигналу	1			
51	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1			
52	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу	1			
Ходьба и упражнения в равновесии					
53	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	1			
54	Ходьба по сенсорной тропе.	1			
55	Ходьба по коврику « ГОФР»	1			
56	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	1			
Бег					
57	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1			
58	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1			
59	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1			
Прыжки					
60	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1			
61	Прыжки, слегка продвигаясь вперед	1			
62	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1			
Ползание и лазание					
63	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1			
64	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1			
65	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1			
Подготовка к спортивным играм					
66	Передача мяча по кругу	3			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
67 68					
69 70	Ловля округлых предметов	2			
Игры на улице					
71 72 73	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	3			
74 75	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	2			
	Итого:	**28**			
IV четверть					
76	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	**1**			
Построение и перестроение					
77	Упражнение в построения в ряд по сигналу	1			
78	Упражнение в построения парами по сигналу	1			
79	Совершенствование построения в колонну друг за другом	1			
80	Совершенствование построения в шеренгу по сигналу	1			
Ходьба и упражнения в равновесии					
81	Закрепление умения ходить стайкой за учителем.	1			
82	Ходьба по сенсорной тропе.	1			
83	Ходьба по коврику « ГОФР»	1			
84	Обучение вслед за учителем переходить от ходьбы к бегу.	1			
Бег					
85	Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу.	1			
86	Закрепление бегать по сигналу в заданном направлении к игрушке.	1			
87	Обучение бегу в медленном и быстром темпе.	1			
Прыжки					
88	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1			
89	Прыжки, слегка продвигаясь вперед	1			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
90	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед.	1			
Ползание и лазание					
91	Закрепление умения ползать на животе по прямой.	1			
92	Обучение ползать на животе и на четвереньках по прямой по словесной инструкции.	1			
93	Обучение пролезанию на четвереньках под дугой, рейкой.	1			
Подготовка к спортивным играм					
94	Передача мяча по кругу	1			
95	Ловля округлых предметов	1			
Игры на улице					
96 97	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	2			
98 99	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»»	2			
	Итого:	**24**			
	Всего:	**99**			

Календарно-тематический план учебного предмета
«Физическая культура» 2 «А» класс (вариант 1)
на 2021-2022 учебный год

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
I четверть					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1	Техника безопасности на уроках физкультуры		
Построение и перестроение					
2	Построение в колонну по одному	1			
3	Перестроение в колонну по три	1			
4	Повороты переступанием	1			
5	Построение в шеренгу	1			
6	Ходьба и бег в рассыпную	1			
7	Перестроение в круг из шеренги	1			
Ходьба и упражнения в равновесии					
8-9	Ходьба и бег по кругу	1			
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги	1			
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы	1			
12	Ходьба по скамейке на носках	1			
13	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты	1			
14	Ходьба и бег между предметами	1			
15	Перестроение в круг между предметами	1			
16	Метание на дальность	1	Техника метания		
17	Лазанье по гимнастической стенке	1			
Подготовка к спортивным играм					
18	Ходьба и бег по кругу	1			
19	Перебрасывание мяча друг	1			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
	другу				
20	Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину	1			
21	Повороты прыжком на месте.	1			
22	Ходьба и бег парами.	1			
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному.	1			
24	Перепрыгивание через шнур.	1			
	Итого:	**24**			
II четверть					
Ползание и лазание					
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях.	1			
26	Прыжки с высоты	1			
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1			
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд	1			
29	Метание мяча на дальность	1	Техника метания		
30	Ходьба и бег врассыпную	1			
31	Перестроение в круг	1			
32	Ведение мяча одной рукой	1			
Игры					
33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1			
34	Подвижные игры «Кто быстрее?» «Охотники и утки»	1	Народные игры		
35	Прыжок в длину с места	1			
36	Ходьба и бег между предметами	1			
37	Подвижные игры: «Салочки», «Мышеловка». Ходьба между предметами	1			
38	Прыжки через короткую скакалку на месте	1			
39	Прыжки через короткую	1			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
	скакалку с продвижением вперёд				
40	Подвижные игры: «Мышеловка», «Охотники и утки» Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд	1			
41 42	Метание мешочков в вертикальную цель	2			
43	Подвижные игры «Штандр», «Перестрелка»	1			
44 45	Ходьба по полу по начерченной линии	2			
46	Подвижные игры	1			
47	Ходьба и бег в колонне по одному	1			
48	Общеразвивающие упражнения. Игры.	1			
	Итого:	**24**			
III четверть					
Лыжи					
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжи Повороты на месте с переступанием	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
50	Повороты на месте с переступанием	1			
51 52	Скользящий шаг	2			
53 54	Передвижение скользящим шагом	2			
55-56	Повороты на месте с переступанием	2	Зимние виды спорта		
57	Передвижение попеременно двухшажным ходом	1			
58-59	Повороты на месте с переступанием. Передвижение скользящим шагом	2			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
Легкая атлетика					
60	Медленный бег	1			
61 62	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2			
63	Прыжки в высоту с шага Игра «Съедобное и несъедобное»	1			
64 65	Прыжки в длину с места	2	Техника прыжка с места		
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1			
67 68 69	Упражнения на развитие координации и равновесия Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	3			
70	Игры «Гололедица», «Дерево»	1	Народные игры		
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1			
72	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1			
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!»	1			
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1			
75	Пролазание в обруч	1			
76	Прыжки из обруча в обруч	1			
77	Ходьба с ускорением темпа	1			
78	Ходьба с замедлением темпа	1			
	Итого:	**30**			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
IVчетверть					
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши»	1			
80	Ползание по гимнастической скамейке	1			
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1			
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы»	1			
83 84	Ползание по наклонной скамье	2			
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1			
86	Метание набивного мяча	1			
87 88	Метание малого мяча	2	Техника метания		
89	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1			
90 91	Прыжки в длину с разбега	2			
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	1			
93 94	Бег на скорость 30 метров	2			
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1			
96 97	Метание малого мяча на дальность с разбега	2			
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»	1			
99 100	Подвижные игры с элементами ОРУ	1			
101 102	Подвижные игры	2			
	Итого:	**24**			
	Всего:	**102**			

Календарно-тематический план учебного предмета
«Физическая культура» 3 «А» класс (вариант 1)
на 2021-2022 учебный год

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
I четверть					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1	Техника безопасности на уроках физкультуры		
Построение и перестроение					
2	Построение в колонну по одному	1			
3	Перестроение в колонну по три	1			
4	Ходьба в быстром темпе. Ходьба в присяде	1			
5	Построение в шеренгу	1			
6	Быстрый бег на месте до 10 секунд	1			
7	Перестроение в круг из шеренги	1			
8	Ходьба и бег по кругу	1			
9	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров	1			
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги	1	Техника прыжка с места		
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы	1			
12	Ходьба по скамейке на носках	1			
13 14	Челночный бег 3 по 10м	2			
115	Ходьба и бег между предметами	1			
16	Метание на дальность	1	Техника метания мяча		
17	Лазанье по гимнастической	1			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
	стенке				
Подготовка к спортивным играм					
18	Ходьба и бег по кругу	1			
19	Перебрасывание мяча друг другу	1			
20	Бег змейкой Забрасывание мяча в корзину	1			
21	Повороты прыжком на месте	1			
22	Ходьба и бег парами	1			
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1			
24	Перепрыгивание через шнур	1			
	Итого:	**24**			
II четверть					
Ползание и лазание					
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях	1			
26	Прыжки с высоты	1			
27	Элементы акробатических упражнений Кувырок назад	1			
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд	1			
29	Метание мяча на дальность	1			
30	Ходьба и бег врассыпную	1			
31	Вис на рейке гимнастической стенки на время	1			
32	Ведение мяча одной рукой	1			
33	Равновесие «ласточка»	1			
Игры					
34	Подвижные игры «Кто быстрее?» «Охотники и утки»	1			
35	Прыжок в длину с места	1	Техника прыжка с места		
36	Ходьба и бег между	1			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
	предметами				
37	Ходьба и бег между предметами Игра «Два Мороза»	1			
38	Прыжки через короткую скакалку на месте	1			
39	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд	1			
40	Подвижные игры «Ниточка и иголочка». «Два Мороза»	1	Народные игры		
41-42	Метание мешочков в вертикальную цель	2			
43	Ходьба и бег в колонне по одному	1			
44-45	Бег в медленном темпе	2			
46	Бег на месте с высоким подниманием бедра	1			
47	Подвижные игры с элементами ОРУ.	1			
48	Общеразвивающие упражнения	1			
	Итого:	**24**			
III четверть					
Лыжи					
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжи Повороты на месте с переступанием	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
50	Повороты на месте с переступанием	1			
51	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1			
52	Обучение попеременному двухшажному ходу	1			
53	Обучение скользящему шагу	1			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
54	Передвижение скользящим шагом	1			
55-56	Передвижение скользящим шагом	2	Зимние виды спорта		
57	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1			
58-59	Передвижение попеременно двухшажным ходом	2			
60	Передвижение скользящим шагом	1			
61-62	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	2			
63	Прыжки в высоту с шага Игра «Съедобное и несъедобное»	1			
64-65	Прыжки в длину с места	2			
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1			
67-68-69	Упражнения на развитие координации и равновесия Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	3			
70	Игры «Гололедица», «Дерево»	1			
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1			
72	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1			
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!»	1	Народные игры		

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
Легкая атлетика					
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1			
75	Пролазание в обруч	1			
76	Прыжки из обруча в обруч	1			
77	Ходьба с ускорением темпа	1			
78	Ходьба с замедлением темпа	1			
	Итого:	**30**			
IVчетверть					
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши»	1			
80	Ползание по гимнастической скамейке	1			
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1			
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы»	1			
83-84	Ползание по наклонной скамье	2			
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1			
86	Метание набивного мяча	1			
87-88	Метание малого мяча	2	Техника метания мм		
Игры					
89	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1			
90-91	Прыжки в длину с разбега	2			
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	1			
93-94	Бег на скорость 30 метров	2	Легкая атлетика		
95	Подвижные игры «Два	1			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
	дома», «Кто быстрее»				
96	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»	1			
99 100	Подвижные игры	2	Подвижные игры		
101 102	Подвижные игры на воздухе	2			
	Итого:	**24**			
	Всего:	**102**			

Календарно-тематический план учебного предмета
«Физическая культура» 4 «А» класс (вариант 1)
на 2021-2022 учебный год

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
I четверть					
Легкая атлетика					
1	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	1	Презентация «Правила безопасности при занятиях физической культуры»		
2	Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	1			
3	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 сек.	1			
4	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 сек.	1			
5- 6	Челночный бег (3х10 м).	2	Презентация «Челночный бег»		
7-8	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	2			
9	Прыжки с ноги на ногу до 20 м.	1			
10 11	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	2	Презентация «Прыжок в высоту»		
12 13	Прыжки в длину с разбега на результат.	2			
14	Метание мячей в цель и на	3			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
15 16	дальность.				
Подвижные игры					
17	Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».	1			
18	Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».	1			
19	Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».	1			
20	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1			
21	Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».	1			
22	Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».	1			
23	Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	1			
24	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	1			
	Итого:	**24**			
II четверть					
Гимнастика					
25 26	Строевые упражнения. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	2	Презентация»Техника безопасности на занятиях гимнастикой»		
27	Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад.	1			
28 29	Комбинация из кувырков.	2			
30	Элементы акробатических	2	Презентация		

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
31	упражнений. «Мостик».		«Элементы акробатических упражнений»		
32	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	1			
33	Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, козла.	1			
34	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате.	1			
Равновесие					
35	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка».	1			
36	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка».	1			
37	Опорный прыжок через козла: наскок в упор на колени.	1	Презентация «Опорный прыжок»		
38	Опорный прыжок через козла: соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку.	1			
39	Опорный прыжок в упор на колени.	1			
40	Опорный прыжок упор присев.	1			
41 42	ОРУ без предметов и с предметами (с гимнастическими скакалками, мячами,	2			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
	малыми обручами).				
43	ОРУ без предметов и с предметами (со скакалками).	1			
44	ОРУ без предметов и с предметами (с набивными мячами)	1			
Подвижные игры					
45	Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».	1			
46	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	1			
47 48	Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	2			
	Итого:	**24**			
III четверть					
Лыжная подготовка					
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки	1	Презентация «Правила безопасности при занятиях лыжной подготовки»		
50	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение строевых команд.	1			
51	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	Презентация «Лыжи»		
52	Обучение попеременному удвухшажному ходу.	1			
53 54	Обучение попеременному двушажному ходу.	2			
55	Подъем «елочкой», «лесенкой».	1	Презентация «Лыжи.Подъемы и спуски»		
56	Подъем «елочкой», «лесенкой».	1			
57	Спуски в средней стойке.	3			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
58 59					
60	Спуски в низкой стойке	1			
61	Передвижение на лыжах до 800 м.	1			
62	Передвижение на лыжах до 1 км.	1			
63	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1			
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1			
65	Катание с горы на лыжах	1			
66	Катание с горы на лыжах	1			
	Гимнастика (7 часов)				
67	Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.	1			
68	Опорные прыжки. Отработка техники опорного прыжка через козла.	1	Презентация «опорный прыжок»		
69	Коррекционные упражнения. Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам; по двум параллельно поставленным скамейкам.	1			
70	Коррекционные упражнения. Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам; по двум параллельно поставленным скамейкам.	1			
71	Прыжки в высоту до определенного ориентира с	1			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
	контролем и без контроля зрения.				
72	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	1			
73	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	1			
Подвижные игры					
74	Игры на развитие равновесия: «Лабиринт», «Сороконожка».	1			
75	Игры на развитие равновесия: «Лабиринт», «Сороконожка».	1			
76	Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».	1			
77	Игры с элементами ОРУ: «Светофор», «Фигуры», «День и ночь».	1			
78	Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Волк во рву».	1			
	Итого:	**30**			
IVчетверть					
Легкая атлетика					
79	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	Презентация «Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике		
80 81	Отработка навыков ходьбы.	2			
82 83	Отработка навыков бега.	2			
84	Совершенствование техники прыжка в длину.	1			
85	Совершенствование техники прыжка в высоту	1			

№	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	Дата	
				план	факт
86 87	Совершенствование техники метания.	2			
Подвижные игры					
88	Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами.	1	Презентация «Пионербол»		
89	Игра «Пионербол»: ознакомление с правилами.	1			
90 91	Игра «Пионербол»: передача мяча руками.	2			
92	Игра «Пионербол»: ловля мяча.	1			
93 94	Игра «Пионербол: подача одной рукой снизу.	2			
95	Понятие эстафета круговая.	1	Презентация «Круговая эстафета»		
96	Круговая эстафета.	1			
97 98 99	Учебная игра «Пионербол».	3			
100	Игра «Пионербол :подача и прием мяча.	1			
101 102	Учебная игра «Пионербол».	2			
	Итого:	**24**			
	Всего:	**102**			