

Рабочая программа Физическая культура. 3-4 классы

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип/форма урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата по плану
1	В спортивном зале и на стадионе	1	Лекция			
2	На лыжне	1	Лекция			
3	В бассейне	1	Лекция			
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ		25				
4	Строевые упражнения	1	Лекция			
5	В спортивном зале (движение по диагонали, повороты направо и налево в движении, перестроение)	1	Лекция			
6	Легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки)	1	Лекция			
7	В спортивном зале (ходьба, беговые упражнения, прыжки, прыжки через скакалку, игры)	1	Лекция			
8	Преодоление. В. Брумелъ УДАЛИТЬ	1	Лекция			
9	В спортивном зале (метание мяча)	1	Лекция			
10	Исторические странички	1	Лекция			
11	Гимнастика	1	Лекция			

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип/форма урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата по плану
12	В спортивном зале (кувырки вперед, перекат назад, стойка на лопатках, "мост", элементы акробатики)	1	Лекция			
13	Ваш домашний фитнес-клуб (упражнения для правильной осанки, комплекс ритмической гимнастики)	1	Лекция			
14	Преодоление. Л. Утяшева УДАЛИТЬ	1	Лекция			
15	Лыжная подготовка	1	Лекция			
16	На лыжне (передвижение на лыжах, подъем, торможение, игры и эстафеты)	1	Лекция			
17	Преодоление. А.Тихонов УДАЛИТЬ	1	Лекция			
18	Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол)	1	Лекция			
19	В спортивном зале (приемы игры в баскетбол)	1	Лекция			
20	В спортивном зале (элементы футбола)	1	Лекция			
21	Преодоление. В. Харламов УДАЛИТЬ	1	Лекция			
22	В спортивном зале (элементы волейбола)	1	Лекция			
23	Подвижные игры	1	Лекция			

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип/форма урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата по плану
24	В спортивном зале (подвижные игры)	1	Лекция			
25	Плавание	1	Лекция			
26	В бассейне (обучение плаванию)	1	Лекция			
27	Наши выдающиеся олимпийские чемпионы по плаванию	1	Лекция			
28	Ваши спортивные достижения УДАЛИТЬ	1	Лекция			
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ		4				
29	Физическое развитие человека	1	Лекция			
30	Роль внимания и памяти	1	Лекция			
31	В школе и дома (упражнения на координацию)	1	Лекция			
32	Правила составления комплексов упражнений	1	Лекция			
О СПОРТ! ТЫ — МИР!		6				
33	Спортивные соревнования	1	Лекция			
34	Паралимпийские игры	1	Лекция			
35	Наставники наших чемпионов УДАЛИТЬ	1	Лекция			
36	Ваши спортивные достижения УДАЛИТЬ	1	Лекция			

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип/форма урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата по плану
37	Проекты по теме "О спорт! Ты - мир!" УДАЛИТЬ	1	Лекция			
38	Словарь юного спортсмена УДАЛИТЬ	1	Лекция			

Календарно-тематическое планирование на 2020-2021 учебный год по предмету "Адаптивная физическая культура" 3-4 класс и по учебному предмету "Физическая культура"

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), а также программы для подготовительного, 1-4 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2013.).

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

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями