

Приложение 12 к адаптированной
основной общеобразовательной
программе обучающихся с
умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА» 1-4 классы**

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Федеральной рабочей программой по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» предметной области «Физическая культура» (I-IV и дополнительные классы). Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 1-4 классов обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), разработана на основе требований к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы с учетом основных направлений программ, включенных в структуру адаптированной основной образовательной программы.

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 обучающихся 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 обучающегося 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.

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 педагогического

работника;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты

- 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, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 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) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

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

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- 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; подсчет 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 педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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:

Знания о физической культуре:

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

понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

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

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

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

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся 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 педагогического работника. 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. 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, оббегание стойки). 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: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры:

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (27 ч.)			
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	
2	Ходьба и бег в колонне. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1	
3	Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении	1	
4	Ходьба и бег в колонне. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.	1	
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1	
6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Ходьба на носках, на пятках. Чередование бега и ходьбы по сигналу.	1	
7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам.	1	
8	Непрерывный бег с изменением темпа. Ходьба со сменой темпа по сигналу	1	
9	Непрерывный бег с изменением темпа. Ходьба с преодолением препятствий.	1	
10	Непрерывный бег с изменением темпа	1	
11	Прыжки на двух ногах	1	
12	Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах на месте и через веревочки с продвижением вперед.	1	
13	Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах на месте вперед, назад, в право, в лево.	1	
14	Подпрыгивание вверх	1	
15	Подпрыгивание вверх. Прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние.	1	
16	Подпрыгивание вверх. Прыжки через мелкие предметы толчком двумя ногами.	1	
17	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Запрыгивание и спрыгивание с низких устойчивых предметов.	1	
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Запрыгивание и спрыгивание с низкой гимнастической скамейки.	1	
20	Метание с места в горизонтальную цель	1	

21	Метание с места в горизонтальную цель. Метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.	1	
22	Метание с места в горизонтальную цель. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель.	1	
23	Метание с места в горизонтальную цель. Метание малого мяча снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель с увеличением расстояния до цели.	1	
24	Метание с места в вертикальную цель	1	
25	Метание с места в вертикальную цель. Метание набивного мешочка сверху ведущей рукой.	1	
26	Метание мяча из седа из-за головы	1	
27	Метание мяча из седа из-за головы. Коррекционная игра «Пальцевая гимнастика».	1	
Гимнастика (21 ч.)			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	
29	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1	
30	Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья.	1	
31	Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	1	
32	Ползание по гимнастический скамейке на четвереньках.	1	
33	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	1	
34	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой самостоятельно.	1	
35	Ползание по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках с помощью	1	
36	Ползание вверх и вниз по наклонной гимнастический скамейке на четвереньках	1	
37	Ползание по наклонной гимнастический скамейке в разные стороны самостоятельно	1	
38	Упражнения в равновесии.	1	
39	Упражнения в равновесии. Развитие координационных и силовых способностей.	1	
40	Упражнения в равновесии. Развитие координационных и силовых способностей.	1	
41	Упражнения в равновесии. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	1	
42	Упражнения в равновесии. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	1	
43	Упражнения в равновесии. Развитие динамического равновесия.	1	

44	Лазание по гимнастической стенке	1	
45	Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых и координационных способностей.	1	
46	Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых и координационных способностей.	1	
47	Лазание по гимнастической стенке. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	1	
48	Лазание по гимнастической стенке. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	1	
Подвижные игры (27 ч.)			
49	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	1	
50	Подвижные игры с бегом	1	
51	Подвижные игры с бегом	1	
52	Подвижные игры с прыжками	1	
53	Подвижные игры с прыжками	1	
54	«Школа мяча». Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1	
55	«Школа мяча». Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1	
56	«Школа мяча». Коррекционная игра «Перебежки в парах»	1	
57	«Школа мяча». Комплекс ОРУ с большими мячами	1	
58	«Школа мяча». Комплекс ОРУ с большими мячами	1	
59	«Школа мяча». Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела»	1	
60	«Школа мяча». Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела»	1	
61	«Школа мяча». Броски мяча снизу двумя руками о стену.	1	
62	«Школа мяча». Перебрасывание мяча снизу в парах.	1	
63	«Школа мяча». Подбрасывание мяча вверх с хлопком.	1	
64	«Школа мяча». Броски мяча от груди двумя руками о стену.	1	
65	«Школа мяча». Броски мяча от груди двумя руками в парах.	1	
66	«Школа мяча». Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка»	1	
67	«Школа мяча». Броски мяча от головы двумя руками о стену.	1	
68	«Школа мяча». Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах.	1	
69	«Школа мяча». Пас ведущей ногой в воротики.	1	

70	«Школа мяча». Пас ведущей ногой в парах.	1	
71	«Школа мяча». Пас правой, левой ногой в воротики.	1	
72	«Школа мяча». Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ.	1	
73	«Школа мяча». Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчики-пальчики».	1	
74	«Школа мяча». Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.	1	
75	«Школа мяча». Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	1	
Гимнастика (13 ч.)			
76	Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	1	
77	Корригирующие упражнения	1	
78	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекция двигательных нарушений	1	
79	Развитие гибкости. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	1	
80	Комплекс ОРУ с обручами	1	
81	Корригирующие упражнения для расслабления мышц	1	
82	Дыхательные упражнения.	1	
83	Ползание под дугами на четвереньках.	1	
84	Ползание под дугами правым, левым боком.	1	
85	Ползание по пластунски.	1	
86	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра с помощью	1	
87	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью	1	
88	Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине.	1	
Легкая атлетика (ч.)			
89	Медленный бег.	1	
90	Дыхание во время бега. Поддержание заданного ритма бега за учителем.	1	
91	Высокий старт. Поддержание заданного ритма бега держась за канта.	1	
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	1	
93	Бег и ходьба в чередовании по сигналу	1	
94	Бег и ходьба в чередовании по сигналу с постепенным увеличением нагрузки. Комплекс ОРУ с хлопками.	1	
95	Итоговая контрольная работа за курс 1 класса	1	
96	Анализ контрольной работы. Быстрый бег	1	
97	Бег на короткую дистанцию: старт, финиширование.	1	

98	Челночный бег.	1	
99	Метание с места на дальность	1	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (27 ч.)			
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	
2	Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов.	1	
3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	
4	Легкая атлетика. Бег 30м.	1	
5	ОРУ без предметов. Игра «Отгадай по голосу»	1	
6	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	1	
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	
8	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе	1	
9	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1	
10	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1	
11	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1	
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Игра «Пустое место»	1	
14	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	
16	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1	
17	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	1	
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1	
19	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	1	
20	Легкая атлетика. Метание с места.	1	
21	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1	
22	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель	1	
23	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1	
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1	

25	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	1	
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	1	
27	Эстафеты «Веселые старты»	1	
Гимнастика (21 ч.)			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики	1	
29	ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с места; бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	
30	Повороты направо, налево; передача мячей различными способами; метание мячей в цель	1	
31	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
32	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком	1	
33	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед	1	
34	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево	1	
35	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	
36	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке	1	
37	Гимнастика. Элементы акробатики.	1	
38	Гимнастика. Элементы акробатики.	1	
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Выполнение прыжка в длину и метанию мячей в цель	1	
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Игры: «Сбей мяч», «Салки», «Совушка»	1	
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Игра «Ловишки»	1	
44	Лазание по гимнастической стенке	1	
45	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание.	1	
46	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет	1	
47	Лазание по гимнастической стенке. Комплекс ОРУ с гантелями.	1	
48	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие	1	
Лыжная подготовка (18 ч.)			
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1	
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1	
51	Лыжная подготовка. Ступающий и	1	

	скользящий шаг.		
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1	
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1	
56	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось. Передвижение ступенчатым шагом	1	
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось. Передвижение ступенчатым шагом	1	
60	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	
61	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	
62	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	
63	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	
64	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	
Подвижные игры (9 ч.)			
67	Техника безопасности при занятиях подвижными играми	1	
68	Подвижные игры.	1	
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
71	Подвижные игры. Игра «Кто поймал мяч?».	1	
72	Подвижные игры. Игры «Кубики по местам», «Дружная эстафета».	1	
73	Подвижные игры с элементами футбола	1	
74	Подвижные игры с элементами футбола	1	
75	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	1	
Гимнастика (13 ч.)			
76	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Значение режима дня.	1	
77	Гимнастика. Бег с высокого старта	1	
78	Гимнастика. Бег с высокого старта	1	
79	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	1	
80	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	
81	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	
82	Гимнастика. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы	1	
83	Гимнастика. Перебрасывание мяча через шнур	1	

	двумя руками из-за головы		
84	Гимнастика. Ползание	1	
85	Гимнастика. Ползание	1	
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии. ОРУ с маленькими мячами	1	
88	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнастической стенке и ходьба по гимнастической скамейке парами	1	
Легкая атлетика (14 ч.)			
89	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1	
90	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	1	
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	1	
93	Легкая атлетика. Игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	1	
94	Легкая атлетика. Медленный равномерный бег	1	
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	
96	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	
98	Итоговая контрольная работа за курс 2 класса	1	
99	Анализ контрольной работы. Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1	
100	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	1	
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	
102	Легкая атлетика. Игровое занятие.	1	

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (18 ч.)			
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1	
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	
3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	1	
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. Игры «Самые сильные», «К своим флажкам!».	1	
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	
7	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и	1	

	бега		
8	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	1	
9	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	1	
10	Легкая атлетика. Метание на дальность.	1	
11	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	
12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	1	
13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	
14	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	1	
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	
16	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	1	
17	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	1	
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	1	
Подвижные игры (9 ч.)			
19	Подвижные игры. Элементы футбола.	1	
20	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1	
21	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	1	
22	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1	
23	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	1	
24	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1	
25	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	1	
26	Подвижные игры. Футбол.	1	
27	Подвижные игры. Футбол.	1	
Гимнастика (22 ч.)			
28	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	
29	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	
30	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1	
31	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	1	
32	Гимнастика. Прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия	1	
33	Гимнастика. Прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия	1	
34	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	
35	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой.	1	
36	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1	

37	Гимнастика. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке	1	
38	Гимнастика. Элементы акробатики.	1	
39	Гимнастика. Упражнения без предметов	1	
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	
41	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	1	
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	
Подвижные игры (5 ч.)			
44	Подвижные игры.	1	
45	Подвижные игры. Игра «Лохматый пес»	1	
46	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1	
47	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	1	
48	Подвижные игры. Пионербол	1	
Лыжная подготовка (18 ч.)			
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1	
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1	
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	
54	Лыжная подготовка.	1	
55	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	1	
56	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	1	
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1	
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	1	
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	
60	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	
61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	1	
62	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	1	
63	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1	
64	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	1	
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	1	
Подвижные игры (9 ч.)			
67	Техника безопасности при занятиях подвижными играми.	1	
68	Подвижные игры.	1	
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	

71	Подвижные игры. Игра «Кто поймал мяч?».	1	
72	Подвижные игры. Игра «Волк во рву».	1	
73	Подвижные игры. Метание в цель	1	
74	Подвижные игры. Игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	1	
75	Подвижные игры. Игры «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	1	
Гимнастика (13 ч.)			
76	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии	1	
77	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	
78	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	1	
79	Гимнастика. Прыжки в высоту	1	
80	Гимнастика. Прыжки в высоту. Игры «Вызов номеров», «Угадай, чей голос»	1	
81	Гимнастика. Прыжки в высоту. Игры «Кто самый ловкий», «Шишки, желуди, орехи».	1	
82	Гимнастика. Прыжки в высоту. Упражнения с обручами	1	
83	Гимнастика. Метание вдаль	1	
84	Гимнастика. Игры «Мяч водящему», «Космонавты».	1	
85	Гимнастика. Бег и метание мяча на дальность	1	
86	Гимнастика. Игры «Совушка», «Космонавты».	1	
87	Гимнастика. Упражнения без предмета	1	
88	Гимнастика. Упражнения без предмета	1	
Легкая атлетика (14 ч.)			
89	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	1	
90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Игра «Заяц без домика».	1	
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега. Игры «Пустое место», «Дружные ребята»	1	
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1	
93	Легкая атлетика. Метание на дальность	1	
94	Легкая атлетика. Игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	1	
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	1	
96	Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий».	1	
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	
98	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	1	
99	Итоговая контрольная работа за курс 3 класса	1	
100	Анализ контрольной работы. Легкая атлетика. Строевые упражнения	1	
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	

102	Легкая атлетика. Игровое занятие.	1	
-----	-----------------------------------	---	--

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (11 ч.)			
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	1	
2	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1	
3	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1	
4	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1	
5	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	
6	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	
7	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	
8	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1	
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1	
10	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1	
11	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1	
Подвижные игры (20 ч.)			
12	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	1	
13	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1	
14	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1	
15	Верхняя подача мяча. Отработка.	1	
16	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веревочка под ногами».	1	
17	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса.	1	
18	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	
19	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1	
20	Игра «Зайцы в огороде».	1	
21	Игра «Зайцы в огороде».	1	
22	Игра «Мышеловка»	1	
23	Игра «Мышеловка»	1	

24	Игра «Эстафета зверей».	1	
25	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1	
26	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	
27	Игра «Вызов номеров».	1	
28	Игра «Кто обгонит?»	1	
29	Игра «Кто обгонит?»	1	
30	Эстафеты с мячами.	1	
31	Эстафеты с мячами.	1	
Гимнастика (20 ч.)			
32	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	1	
33	Кувырок назад и перекат.	1	
34	Кувырок назад и перекат.	1	
35	Лазание по вертикальному канату	1	
36	Лазание по вертикальному канату	1	
37	Лазание по вертикальному канату	1	
38	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1	
39	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1	
40	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1	
41	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1	
42	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1	
43	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1	
44	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	
45	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	
46	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1	
47	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	1	
48	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	
49	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1	
50	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.	1	
51	Совершенствование. общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	1	
Лыжная и конькобежная подготовка (21 ч.)			
52	Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности	1	

	дыхания. Инструктаж по технике безопасности.		
53	Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	1	
54	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1	
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1	
56	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1	
57	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1	
58	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1	
59	Торможение «Упором».	1	
60	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1	
61	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.	1	
62	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1	
63	Торможение «Плугом».	1	
64	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	
65	Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1	
66	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1	
67	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1	
68	Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Одежда и обувь конькобежца	1	
69	Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.	1	
70	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.	1	
71	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.	1	
72	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты (имитация)	1	
Подвижные игры (23 ч.)			
73	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	
74	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	
75	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в	1	

	три приёма, передвижения на площадке.		
76	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1	
77	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1	
78	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	1	
79	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 пасса.	1	
80	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1	
81	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты	1	
82	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты	1	
83	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	1	
84	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Учебная игра.	1	
85	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отработка.	1	
86	Ведение мяча правой – левой рукой.	1	
87	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	
88	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1	
89	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1	
90	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	1	
91	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1	
92	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1	
93	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1	
94	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1	
95	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1	
Легкая атлетика (7 ч.)			
96	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	1	
97	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	
98	Итоговая контрольная работа за курс 4 класса	1	
99	Анализ контрольной работы. Челночный бег. Круговая эстафета.	1	
100	Игра «Прыжок за прыжком».	1	
101	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	1	
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1	

