

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Евдаковская основная общеобразовательная школа»
Каменского муниципального района Воронежской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 26.08.2019г.



«Утверждаю»
Директор школы
Т. В.Брезгунова
Приказ № 201 от 26.08.2019г.

**Адаптированная
рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с лёгкой умственной
отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
1-4 классы**

Программу разработал:
Таранов И.П.
учитель физической культуры
I квалификационной категории

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

Содержание учебного предмета

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 отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная 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, снарядах. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый

бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. 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 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.

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.

Формы организации учебных занятий:

1) уроки физического воспитания;

2) подвижные игры, физкультурные минутки;

3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);

4) спортивные соревнования и праздники;

5) формы физического воспитания в семье;

6) самостоятельные (домашние) занятия, физические упражнения.

**Тематическое планирование
1 класс**

| № урока | Тема урока | Количество часов |
|---------|---|------------------|
| | Легкоатлетические упражнения | 4 |
| 1 | Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания. | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3x10 м. | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 14 |
| 5 | Инструктаж ТБ. Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 6 | Русская народная игра «Горелки». | 1 |
| 7 | Подвижная игра «Мышеловка». | 1 |
| 8 | Ловля и броски мяча в парах. | 1 |
| 9 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 10 | Подвижная игра «Два мороза». | 1 |
| 11 | Подвижная игра «Мы веселые ребята». | 1 |
| 12 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 13 | Индивидуальная работа с мячом. | 1 |
| 14 | Подвижная игра «Все к своим флажкам» | 1 |
| 15 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 16 | Ловля и броски мяча в парах. | 1 |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | 1 |
| 18 | Подвижные игры. | 1 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 13 |
| 19 | Инструктаж ТБ при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |
| 20 | Группировка и перекаты. | 1 |
| 21 | Разновидности перекатов. | 1 |
| 22 | Техника выполнения кувырка вперед. | 1 |
| 23 | Кувырок вперед. | 1 |
| 24 | Стойка на лопатках, мост. | 1 |
| 25 | Группировка, перекаты – совершенствование. | 1 |
| 26 | Кувырок вперед – закрепление. | 1 |

| | | |
|----|--|----|
| 27 | Стойка на лопатках. Мост – закрепление. | 1 |
| 28 | Кувырок вперед – совершенствование. | 1 |
| 29 | Стойка на лопатках, мост – совершенствование. | 1 |
| 30 | Группировка, перекаты – совершенствование. | 1 |
| 31 | Кувырок вперед, стойка на лопатках – совершенствование. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 14 |
| 32 | Инструктаж ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. | 1 |
| 33 | Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |
| 34 | Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |
| 35 | Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |
| 36 | Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |
| 37 | Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |
| 38 | Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| 39 | Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| 40 | Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |
| 41 | Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| 42 | Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| 43 | Ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |
| 44 | Ступающий и скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 26 |
| 45 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 46 | Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| 47 | Подвижные игры для зала | 1 |
| 48 | Беговые упражнения | 1 |
| 49 | Командные подвижные игры | 1 |
| 50 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 51 | Командная подвижная игра «Хвостики» | 1 |
| 52 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | 1 |
| 53 | Командные подвижные игры | 1 |

| | | |
|----|---|----|
| 54 | Подвижная игра «Лапта» | 1 |
| 55 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 56 | Беговые упражнения | 1 |
| 57 | Командные подвижные игры | 1 |
| 58 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 59 | Подвижные игры для зала | 1 |
| 60 | Подвижные игры | 1 |
| 61 | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 |
| 62 | Точность бросков мяча через сетку | 1 |
| 63 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку» | 1 |
| 64 | Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |
| 65 | Броски мяча через сетку с дальних дистанций | 1 |
| 66 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 67 | Командные подвижные игры | 1 |
| 68 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 69 | Эстафеты с мячом | 1 |
| 70 | Подвижные игры | 1 |
| | Легкоатлетические упражнения | 11 |
| 71 | Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 72 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 73 | Техника метания малого мяча на точность. | 1 |
| 74 | Тестирование малого мяча на точность. | 1 |
| 75 | Техника челночного бега 3x10 м. | 1 |
| 76 | Тестирование челночного бега 3x10 м. | 1 |
| 77 | Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 78 | Бег 30 м с высокого старта. | 1 |
| 79 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 80 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 81 | Тестирование челночного бега 3x10 м. | 1 |
| 82 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 83 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |

**Тематическое планирование
2 класс**

| № урока | Тема урока | Количество часов |
|---------|--|------------------|
| | Легкоатлетические упражнения | 12 |
| 1 | Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания. | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3x10 м. | 1 |
| 5 | Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 6 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 7 | Упражнения на развитие координации движения. | 1 |
| 8 | Физические качества. | 1 |
| 9 | Техника прыжка в длину с места. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 12 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 12 |
| 13 | Инструктаж ТБ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 14 | Ловля и броски малого мяча в парах. | 1 |
| 15 | Ведение мяча. | 1 |
| 16 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 17 | Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 |
| 18 | Подвижная игры «Кот и мыши». | 1 |
| 19 | Ловля и броски мяча в парах. | 1 |
| 20 | Ведение мяча. | 1 |
| 21 | Упражнения с мячом. | 1 |
| 22 | Подвижная игра «Вышибалы». | 1 |
| 23 | Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 24 | Подвижная игра «Метко в цель». | 1 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 25 | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. | 1 |
| 26 | Кувырок вперед. | 1 |
| 27 | Кувырок вперед с трех шагов. | 1 |

| | | |
|----|---|----|
| 28 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. | 1 |
| 29 | Круговая тренировка. | 1 |
| 30 | Кувырок вперед. | 1 |
| 31 | Кувырок вперед с трех шагов. | 1 |
| 32 | Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 |
| 33 | Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 34 | Круговая тренировка. | 1 |
| 35 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |
| 36 | Различные виды перелезаний. | 1 |
| 37 | Кувырок вперед. | 1 |
| 38 | Стойка на лопатках. | 1 |
| 39 | Круговая тренировка. | 1 |
| 40 | Мост из положения лежа. | 1 |
| 41 | Лазания и перелезания по гимнастической стенке. | 1 |
| 42 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. | 1 |
| 43 | Тестирование подтягивания на высокой перекладине. | 1 |
| 44 | Круговая тренировка. | 1 |
| 45 | Стойка на лопатках, мост. | 1 |
| 46 | Тестирование вися на время. | 1 |
| 47 | Кувырок вперед с разбега. | 1 |
| 48 | Круговая тренировка. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 16 |
| 49 | Инструктаж Т Б при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг с палками. | 1 |
| 50 | Скользящий шаг с палками Передвижение на лыжах до 1, 5 км. | 1 |
| 51 | Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1, 5 км. | 1 |
| 52 | Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1, 5 км. | 1 |
| 53 | Скользящий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1, 5 км. | 1 |
| 54 | Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 |
| 55 | Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |
| 56 | Скользящий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |

| | | |
|----|---|----|
| 57 | Скользкий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 |
| 58 | Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |
| 59 | Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |
| 60 | Скользкий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 |
| 61 | Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |
| 62 | Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |
| 63 | Скользкий шаг без палок. Передвижение на лыжах до 1,5 км. | 1 |
| 64 | Скользкий шаг с палками..Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 26 |
| 65 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 66 | Беговые эстафеты. | 1 |
| 67 | Круговая тренировка. | 1 |
| 68 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 69 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 70 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 71 | Круговая тренировка. | 1 |
| 72 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 73 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 74 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 75 | Круговая тренировка. | 1 |
| 76 | Подвижные игры. | 1 |
| 77 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 78 | Подвижные игры. | 1 |
| 79 | Беговые эстафеты. | 1 |
| 80 | Подвижные игры. | 1 |
| 81 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 82 | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 83 | Подвижная игра «Вышибалы». | 1 |
| 84 | Подвижная игра «Пятнашки». | 1 |
| 85 | Подвижная игра «Метко в цель». | 1 |
| 86 | Подвижная игра «Мяч водящему». | 1 |
| 87 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |

| | | |
|-----|---|----|
| 88 | Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 89 | Подвижная игра «Лисы и куры». | 1 |
| 90 | Беговые упражнения. | 1 |
| | Легкоатлетические упражнения | 12 |
| 91 | Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 92 | Тестирование челночного бега 3x10 м. | 1 |
| 93 | Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 94 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 95 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 96 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | 1 |
| 97 | Бег на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |
| 99 | Контрольный урок по прыжкам в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 100 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 101 | Беговые упражнения. | 1 |
| 102 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |

**Тематическое планирование
3 класс**

| № урока | Тема урока | Количество часов |
|---------|---|------------------|
| | Легкоатлетические упражнения | 12 |
| 1 | Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания. | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3x10 м. | 1 |
| 5 | Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 6 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 9 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
| 10 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 11 | Бег 30 м с высокого старта. | 1 |
| 12 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 12 |
| 13 | Инструктаж ТБ. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 1 |
| 14 | Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 15 | Футбольные упражнения. | 1 |
| 16 | Футбольные упражнения в парах. | 1 |
| 17 | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 1 |
| 18 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 19 | Ведение мяча. | 1 |
| 20 | Футбольные упражнения в парах. | 1 |
| 21 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 22 | Тестирование виса на время. | 1 |
| 23 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 25 | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. | 1 |
| 26 | Кувырок вперед. | 1 |
| 27 | Кувырок вперед с трех шагов. | 1 |
| 28 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. | 1 |

| | | |
|----|--|----|
| 29 | Круговая тренировка. | 1 |
| 30 | Кувырок вперед. | 1 |
| 31 | Кувырок вперед с трех шагов. | 1 |
| 32 | Кувырок назад. | 1 |
| 33 | Кувырки. | 1 |
| 34 | Круговая тренировка. | 1 |
| 35 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |
| 36 | Стойка на голове. | 1 |
| 37 | Кувырок вперед. | 1 |
| 38 | Кувырок назад. | 1 |
| 39 | Круговая тренировка. | 1 |
| 40 | Кувырки. | 1 |
| 41 | Лазания и перелезания по гимнастической стенке. | 1 |
| 42 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. | 1 |
| 43 | Тестирование подтягивания на высокой перекладине. | 1 |
| 44 | Круговая тренировка. | 1 |
| 45 | Кувырок вперед. | 1 |
| 46 | Тестирование вися на время. | 1 |
| 47 | Кувырок вперед с разбега. | 1 |
| 48 | Круговая тренировка. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 16 |
| 49 | Инструктаж Т Б при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. | 1 |
| 50 | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 51 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 52 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 53 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 54 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 55 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 56 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 57 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 58 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и | 1 |

| | | |
|----|--|----|
| | без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | |
| 59 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 60 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 61 | Закрепление попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 62 | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 63 | Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 64 | Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 26 |
| 65 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 66 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». | 1 |
| 67 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». | 1 |
| 68 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 1 |
| 69 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 70 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 71 | Круговая тренировка. | 1 |
| 72 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 73 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 1 |
| 74 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 75 | Круговая тренировка. | 1 |
| 76 | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 77 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 78 | Подвижные игры. | 1 |
| 79 | Беговые эстафеты. | 1 |
| 80 | Игры и игровые упражнения. | 1 |
| 81 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 82 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | 1 |
| 83 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 84 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 85 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 86 | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 87 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 88 | Тестирование вися на время. | 1 |

| | | |
|-----|---|----|
| 89 | Тестирование подтягивания на высокой перекладине. | 1 |
| 90 | Беговые упражнения. | 1 |
| | Легкоатлетические упражнения | 12 |
| 91 | Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 92 | Тестирование челночного бега 3x10 м. | 1 |
| 93 | Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 94 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 95 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 96 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | 1 |
| 97 | Бег на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |
| 99 | Контрольный урок по прыжкам в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 100 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 101 | Беговые упражнения. | 1 |
| 102 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |

**Тематическое планирование
4 класс**

| № урока | Тема урока | Количество часов |
|---------|---|------------------|
| | Легкоатлетические упражнения | 12 |
| 1 | Инструктаж ТБ. Организационно-методические указания. | 1 |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 |
| 4 | Тестирование челночного бега 3x10 м. | 1 |
| 5 | Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 6 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |
| 9 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
| 10 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 11 | Бег 60 м с высокого старта. | 1 |
| 12 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 12 |
| 13 | Инструктаж ТБ. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 1 |
| 14 | Спортивная игра «Футбол». | 1 |
| 15 | Футбольные упражнения. | 1 |
| 16 | Футбольные упражнения в парах. | 1 |
| 17 | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 1 |
| 18 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 19 | Ведение мяча. | 1 |
| 20 | Футбольные упражнения в парах. | 1 |
| 21 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 22 | Тестирование виса на время. | 1 |
| 23 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | 1 |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |
| 25 | Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. | 1 |
| 26 | Кувырок вперед. | 1 |
| 27 | Кувырок вперед с разбега. | 1 |

| | | |
|----|--|----|
| 28 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. | 1 |
| 29 | Круговая тренировка. | 1 |
| 30 | Кувырок вперед. | 1 |
| 31 | Кувырок вперед с трех шагов. | 1 |
| 32 | Кувырок назад. | 1 |
| 33 | Кувырки. | 1 |
| 34 | Круговая тренировка. | 1 |
| 35 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |
| 36 | Стойка на голове. | 1 |
| 37 | Кувырок вперед. | 1 |
| 38 | Кувырок назад. | 1 |
| 39 | Круговая тренировка. | 1 |
| 40 | Кувырки. | 1 |
| 41 | Лазания и перелезания по гимнастической стенке. | 1 |
| 42 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. | 1 |
| 43 | Тестирование подтягивания на высокой перекладине. | 1 |
| 44 | Круговая тренировка. | 1 |
| 45 | Кувырок вперед. | 1 |
| 46 | Тестирование вися на время. | 1 |
| 47 | Кувырок вперед с разбега. | 1 |
| 48 | Круговая тренировка. | 1 |
| | Лыжная подготовка | 16 |
| 49 | Инструктаж Т Б при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. | 1 |
| 50 | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 51 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 52 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 53 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 54 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 55 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 56 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 57 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |

| | | |
|----|--|----|
| 58 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 59 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 60 | Совершенствование попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 61 | Закрепление попеременно двухшажного хода с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 62 | Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 63 | Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| 64 | Спуски в высокой и низкой стойках. Подъем «лесенкой». Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 26 |
| 65 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 66 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». | 1 |
| 67 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». | 1 |
| 68 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 1 |
| 69 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 70 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 71 | Круговая тренировка. | 1 |
| 72 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 73 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 1 |
| 74 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 75 | Круговая тренировка. | 1 |
| 76 | Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 77 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 78 | Подвижные игры. | 1 |
| 79 | Беговые эстафеты. | 1 |
| 80 | Игры и игровые упражнения. | 1 |
| 81 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 82 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | 1 |
| 83 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | 1 |
| 84 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 |
| 85 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 86 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 87 | Беговые эстафеты с мячом. | 1 |

| | | |
|-----|---|----|
| 88 | Тестирование вися на время. | 1 |
| 89 | Тестирование подтягивания на высокой перекладине. | 1 |
| 90 | Беговые упражнения. | 1 |
| | Легкоатлетические упражнения | 12 |
| 91 | Инструктаж ТБ при занятиях легкой атлетикой. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 92 | Тестирование челночного бега 3x10 м. | 1 |
| 93 | Техника метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 94 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 |
| 95 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 96 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | 1 |
| 97 | Бег на 60 м с высокого старта. | 1 |
| 98 | Беговые упражнения. | 1 |
| 99 | Контрольный урок по прыжкам в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 100 | Челночный бег 3x10 м. | 1 |
| 101 | Беговые упражнения. | 1 |
| 102 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |