

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, 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 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
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	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
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	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
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	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
	<b>Лыжная подготовка</b>	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
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	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
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	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
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	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
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	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
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	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
	<b>Лыжная подготовка</b>	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
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	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
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	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
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	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
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	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
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	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
	<b>Лыжная подготовка</b>	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
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	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
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	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
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	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
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	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
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	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
	<b>Лыжная подготовка</b>	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
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	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
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	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