

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

АМО УО Куйтунский район

МКОУ ЦО "Альянс" п. Харик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Кизей И.В

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____/Мачихо Н.В

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

"Адаптивная физическая культура".

для обучающихся 1-4 класс

ОВЗ УО (ИН) вариант 1

Составитель: Богоутдинов СБ,
учитель физической культуры

п. Харик,
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 шесть. 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания

– максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

– выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

– привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

– применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

– побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со

сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

–инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
	лёгкая атлетика		
1	Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе в спорт.зале.	1	
2	Ходьба парами по кругу	1	
3	Стартовая диагностика. Ходьба по прямой на носках, пятках	1	
4	Бег 30м с высокого старта	1	
5	Ходьба с чередованием с бегом	1	
6	Низкий и высокий старт	1	
7	Бег по одному 15-20 м	1	
8	Медленный бег до 1 мин	1	
9	Чередование бега и ходьбы 30м	1	
10	Прыжки на двух ногах на месте	1	
11	Прыжки с продвижением в перед	1	
12	Прыжки в длину (многоскоки)	1	
13	Метание мяча одной и двумя руками	1	
14	Метание мяча на дальность	1	
15	Метание мяча в цель	1	
16	Челночный бег 3х10м	1	
	Подвижные игры		
17	Игры с бегом: «Ловишки»	1	
18	« Кто быстрее»	1	
19	« Успей догнать»	1	
20	Игры с мячом метанием « Кто дальше бросит?»	1	
21	«Ловишкм с мячом»	1	
22	«Охотники и звери»	1	
23	«Метко в цель»	1	
24	« Кого назвали, тот и ловит»	1	
25	« Передал садись»	1	
26	«Мяч водящему»	1	
27	«Кто быстрее?»	1	
	Гимнастика		
28	Теоретические сведения. Т\Б. Построения и перестроения.	1	
29	Построение в одну шеренгу	1	
30	Построение в одну колонну	1	
31	Выполнение команд: « Равняйсь», «Смирно»	1	

32	Построение в круг	1	
33	Перестроение из шеренги в колонну	1	
34	Размыкание на вытянутые руки в колонне	1	
35	Размыкание на вытянутые руки в шеренги	1	
36	Повороты на месте	1	
37	Выполнение команд: «Шагом марш», «Стой». «Бегом марш»	1	
38	Наклоны туловища и головы	1	
39	Наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук	1	
40	Повороты туловища и головы	1	
41	Выпады влево, вправо	1	
42	Лежа на животе поднимание ног	1	
43	Лежа на спине поднимание ног	1	
44	Лежа на животе поднимание туловища	1	
45	Лежа на спине поднимание туловища	1	
46	Переползание по гимнастической скамейке	1	
47	Упр- я на равновесие: стойка на носках	1	
48	Ходьба по гимнастической скамейке на носках	1	
49	Ходьба по гимнастической скамейке с движением рук	1	
50	Стойка на одной ноге руки в стороны	1	
51	Перекат на животе	1	
52	Перекат из упора присев назад вперед	1	
53	Перекат лежа на спине влево, вправо способом	1	
54	Переход из упора присев в упор лежа	1	
55	Кувырок вперед из упора стоя	1	
56	Кувырок вперед из упора присев	1	
	Лыжная подготовка		
57	Теоретические сведения.Т.Б. Строевые упражнения с лыжами	1	
58	Ступающий шаг без палок	1	
59	Ступающий шаг с палками	1	
60	Скользкий шаг в медленном темпе	1	
61	Скользкий шаг с ускорением	1	
62	Подъем на склон скользким шагом	1	
63	Сочетание ступающего и скользкого шага	1	
64	Подъем на склон «лесенкой»	1	
65	Спуск в высокой стойке	1	
66	Спуск в низкой стойке	1	
67	Торможение «полуплугом»	1	
68	Передвижение на лыжах 600 м	1	
	Подвижные игры	1	
69	« Кто дальше бросит?»	1	
70	« Передал садись»	1	
71	«Ловишкм с мячом»		
72	«Слушай сигнал»	1	
73	«Кто обгонит»	1	
74	«Пустое место»	1	
75	«Подвижная цель»	1	
76	«Веселая эстафета»	1	
77	Передача мяча двумя руками с места	1	
78	Ловля мяча двумя руками на месте	1	
79	Передача мяча двумя руками в прыжке	1	

80	Ловля мяча двумя руками в прыжке	1	
81	Ловля мяча двумя руками в прыжке	1	
82	Эстафета с передачей и ловлей мяча	1	
83	Передачи мяча одной рукой через сетку	1	
84	Передачи мяча двумя руками через сетку	1	
85	Передачи мяча через сетку в движении	1	
86	Ловля мяча в движении	1	
87	«Кто дальше бросит	1	
	Легкая атлетика		
88	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	
89	Ходьба в различном темпе	1	
90	Метание мячей в цель левой, правой рукой	1	
91	Метание мяча на дальность	1	
92	Бег в чередовании с ходьбой 30м	1	
93	Бег с преодолением небольших препятствий	1	
94	Бег из различных исходных положений	1	
95	Низкий старт, стартовый разбег	1	
96	Бег с ускорением до 20 м	1	
97	Бег на скорость 40 м	1	
98	Медленный бег до 3 мин.	1	
99	Эстафета с бегом и прыжками	1	

2 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
	лёгкая атлетика		
1	Теоретические сведения. ТБ на занятиях на стадионе в спорт.зале.	1	
2	Бег на месте с высоким подниманием бедра	1	
3	Стартовая диагностика. Бег с преодолением препятствий	1	
4	Бег 30м с высокого старта	1	
5	Низкий старт, стартовый разбег.	1	
6	Высокий старт и стартовый разбег	1	
7	Бег на скорость до 30м	1	
8	Медленный бег до 2 мин	1	
9	Прыжки в длину с места	1	
10	Прыжки в длину с шага	1	
11	Прыжки в длину с разбега 3-4м	1	
12	Прыжки в длину (многоскоки)	1	
13	Метание мяча на точность	1	
14	Метание мяча на дальность	1	
15	Челночный бег 3х10м	1	
16	Эстафетный бег	1	
	Подвижные игры		
17	Ловля и передача мяча на месте	1	
18	Ловля и передача мяча в прыжке	1	
19	Ловля и передача мяча в движении	1	
20	« Кто дальше бросит?»	1	
21	Ведение мяча на месте	1	

22	Ведение мяча по прямой шагом	1	
23	Ведение мяча по прямой бегом	1	
24	Ведение мяча с изменением направления	1	
25	«Играй мяч не теряй»	1	
26	«Мяч водящему»	1	
27	«Кто быстрее?»	1	
	Гимнастика		
28	Теоретические сведения. Т\Б. Построения и перестроения.	1	
29	Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1	
30	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1	
31	Размыкание от середины вправо, влево, приставными шагами	1	
32	Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.	1	
33	Сгибание и разгибание рук от стены	1	
34	Сгибание и разгибание рук от скамейки	1	
35	Ходьба по гимнастической скамейке	1	
36	Ходьба по гимнастической скамейке с остановками	1	
37	Ходьба по гимнастической скамейке с разнообразными движениями рук	1	
38	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	1	
39	Наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук	1	
40	Повороты туловища с движением рук	1	
41	Выпады влево, вправо с движением рук	1	
42	Лазание по гимнастической стенке	1	
43	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	
44	Вис на канате	1	
45	Лазание по канату произвольным способом	1	
46	Перелезание со скамейки на скамейку	1	
47	Перекат из упора присев назад вперед	1	
48	Перекат лежа на спине влево, вправо способом	1	
49	Переход из упора присев в упор лежа	1	
50	Поворот кругом на гимнастической скамейке на одной ноге с шагом другой вперед	1	
51	Кувырок вперед из упора присев	1	
52	Кувырок вперед из упора присев до упора присев	1	
53	Перекат на спине назад с опорой рук за головой	1	
54	Кувырок назад из упора присев	1	
55	Упр-е на равновесие: «ласточка»	1	
56	Ходьба на носках с движением рук	1	
	Лыжная подготовка		
57	Теоретические сведения. Т\Б. Строевые упражнения с лыжами	1	
58	Ступающий шаг без палок	1	
59	Ступающий шаг с палками	1	
60	Скользкий шаг в медленном темпе	1	
61	Скользкий шаг с ускорением	1	
62	Подъем на склон скользким шагом	1	
63	Сочетание ступающего и скользкого шага	1	
64	Подъем на склон «лесенкой»	1	
65	Спуск в высокой стойке	1	
66	Спуск в низкой стойке	1	

67	Торможение «плугом»	1	
68	Торможение «полуплугом»	1	
69	Поворот переступанием в движении	1	
70	Передвижение на лыжах 600 м	1	
71	Игры на лыжах: «Кто дальше уедет»	1	
	Подвижные игры		
72	«Волк во рву»	1	
73	«Кто обгонит»	1	
74	«Пустое место»	1	
75	«Подвижная цель»	1	
76	Пионербол. Правила игры	1	
77	Передача мяча двумя руками с места	1	
78	Передача мяча двумя руками с трех шагов	1	
79	Передача мяча двумя руками в прыжке	1	
80	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	1	
81	Ловля мяча двумя руками в прыжке	1	
82	Ловля мяча двумя руками в движении	1	
83	Передачи мяча одной рукой через сетку с места	1	
84	Передачи мяча одной рукой через сетку в прыжке	1	
85	Подача мяча одной рукой снизу	1	
86	Игра по упрощенным правилам	1	
87	Учебная игра через сетку	1	
	Легкая атлетика		
88	Ходьба с высоким подниманием бедра	1	
89	Ходьба в различном темпе	1	
90	Метание мячей в цель левой, правой рукой	1	
91	Метание мяча на дальность	1	
92	Бег в чередовании с ходьбой	1	
93	Бег с преодолением небольших препятствий	1	
94	Бег из различных исходных положений	1	
95	Низкий старт, стартовый разбег	1	
96	Бег с ускорением до 20 м	1	
97	Бег на скорость 40 м	1	
98	Медленный бег до 3 мин.	1	
99	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м	1	
100	Прыжки в длину с 3-5 шагов в длину	1	
101	Прыжки в длину с разбега в длину		
102	Челночный бег 3х10 м		

3 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
	Легкая атлетика		
1	Теоретические сведения. ТБ на занятиях на стадионе в спорт. зале	1	
2	Высокий старт. Стартовый разбег	1	
3	Стартовая диагностика. Стартовый разбег, финиширование	1	
4	Бег 30м с высокого старта	1	

5	Бег с максимальной скоростью до 30 м	1	
6	Бег с ускорением от 15 до 30м	1	
7	Бег с чередованием с ходьбой	1	
8	Медленный бег до 3 мин	1	
9	Прыжки с ноги на ногу на месте	1	
10	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	1	
11	Прыжки в длину с 2-3 шагов	1	
12	Прыжки в длину с разбега	1	
13	Метание мяча в цель	1	
14	Метание мяча на дальность отскока	1	
15	Метание мяча на дальность	1	
16	Медленный бег 500 м	1	
	Подвижные игры		
17	Ловля и передача мяча на месте	1	
18	Ловля и передача мяча в прыжке	1	
19	Ловля и передача мяча в движении	1	
20	«Мяч среднему»	1	
21	Ведение мяча на месте левой, правой рукой	1	
22	Ведение мяча шагом	1	
23	Ведение мяча по прямой бегом	1	
24	Ведение мяча с изменением направления движения	1	
25	«Гонка мячей по кругу»	1	
26	Броски мяча в обруч с 5 м	1	
27	«Метко в цель»	1	
	гимнастика		
28	Теоретические сведения. ТБ построения и перестроения	1	
29	Перестроения из колонны по одному в колонну по два	1	
30	Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно»	1	
31	Повороты на месте	1	
32	Круговые движения руками	1	
33	Повороты туловища налево, направо	1	
34	Наклоны с поворотами туловища	1	
35	Приседания, согнув ноги вместе	1	
36	Приседания, согнув ноги врозь	1	
37	Из положения седа наклоны вперед	1	
38	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках	1	
39	Ходьба по гимнаст. скамейке с движением рук	1	
40	Ходьба по наклонной доске	1	
41	Лежа на спине подтягивание на скамейке	1	
42	Лежа на животе подтягивание на скамейке	1	
43	Упр-я с гимн. палкам: перехваты	1	
44	Упр-я с гимн. палкам: подбрасывание и ловля	1	
45	Упр-я с обручами: вращение		
46	Упр-я с обручами: пролезание	1	
47	Упр-я с малыми мячами: подбрасывание и ловля	1	
48	Упр-я с большими мячами: подбрасывание и ловля	1	
49	Упр-я с большими мячами: перебрасывание по кругу	1	
50	Лазание по гимн.стенке вверх вниз	1	
51	Лазание разноименным способом	1	
52	Лазание одноименным способом	1	

53	Лазание по гимн.стенке в стороны	1	
54	Подлезание под припятьсвие	1	
55	Перелезание через препятствия	1	
56	Вис на канате с помощью рук и ног	1	
57	Лазание по канату произвольным способом	1	
	Лыжная подготовка		
58	Теоретические сведения. Т\Б. строевые упр-я с лыжами	1	
59	Передвижение в колонне с лыжами в руках	1	
60	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	
61	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	
62	Подъем на склон ступающим шагом	1	
63	Спуск со склона в основной стойке	1	
64	Передвижение на лыжах до 500 м	1	
65	Повороты вправо и влево вокруг носков лыж	1	
66	Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж	1	
67	Передвижение на лыжах на скорость до 100 м	1	
68	Сочетание ступающего и скользящего шагов	1	
69	Передвижение на лыжах до 800 м	1	
70	Подъем на склон ступающим шагом спуск в низкой стойке	1	
71	Игра на лыжах: «Кто быстрее»	1	
72	Передвижение на лыжах до 1000 м	1	
73	Игра на лыжах: «Кто дальше уедет»	1	
	Подвижные игры		
74	«Мяч соседу»	1	
75	«Перетягивание в парах»	1	
76	Игры с бегом: «Белые медведи»	1	
77	«К своим флажкам»	1	
78	«Пятнашки»	1	
79	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам»	1	
80	«Точный прыжок»	1	
81	Игры с бросанием, ловлей и метание: «Метко в цель»	1	
82	Гонка мячей по кругу	1	
83	«Мяч среднему»	1	
84	«Попади в цель»	1	
85	Броски мяча по заданным зонам	1	
86	Ловля и передача мяча в парах на месте	1	
87	Ловля и передача мяча в парах в прыжке	1	
88	Ловля и передача мяча в движении	1	
89	Перебрасывание мячей через сетку	1	
	Легкая атлетика		
90	Метание мячей в заданном направлении	1	
91	Метание мячей в цель	1	
92	Метание мяча на дальность	1	
93	Ходьба в медленном,среднем и быстром темпе	1	
94	Бег с чередованием с ходьбой	1	
95	Бег с преодолением препятствий	1	
96	Медленный бег до 3 мин	1	
97	Прямолинейный бег 100 м	1	
98	Бег на скорость до 30 м	1	
99	Прыжки в длину с места	1	

100	Прыжки в длину с шага	1	
101	Прыжки в длину с разбега		
102	Челночный бег 5х3 м		

4 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения
	Легкая атлетика		
1	Теоретические сведения. Т\Б на занятиях на стадионе в спорт. зале	1	
2	Высокий старт. Стартовый разбег	1	
3	Стартовая диагностика. Стартовый разбег, финиширование	1	
4	Бег 30м с высокого старта	1	
5	Бег на скорость 30м.	1	
6	Бег с ускорением от 15 до 30м	1	
7	Бег с чередованием с ходьбой	1	
8	Медленный бег до 2 мин	1	
9	Прыжки с ноги на ногу на месте	1	
10	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед	1	
11	Прыжки в длину с 2-3 шагов	1	
12	Прыжки в длину с разбега	1	
13	Метание мяча в цель	1	
14	Метание мяча на дальность отскока	1	
15	Метание мяча на дальность	1	
16	Медленный бег 500 м	1	
	Подвижные игры		
17	Ловля и передача мяча на месте	1	
18	Ловля и передача мяча в прыжке	1	
19	Ловля и передача мяча в движении	1	
20	«Мяч среднему»	1	
21	Ведение мяча на месте левой, правой рукой	1	
22	Ведение мяча шагом	1	
23	Ведение мяча по прямой бегом	1	
24	Ведение мяча с изменением направления движения	1	
25	«Гонка мячей по кругу»	1	
26	Броски мяча в обруч с 5 м	1	
27	«Метко в цель»	1	
	гимнастика		
28	Теоретические сведения. Т\Б построения и перестроения	1	
29	Перестроения из колонны по одному в колонну по два	1	
30	Выполнение команд: «равняйся», «мирно», «вольно»	1	
31	Повороты на месте	1	
32	Круговые движения руками	1	
33	Повороты туловища налево, направо	1	
34	Наклоны с поворотами туловища	1	
35	Приседания, согнув ноги вместе	1	
36	Приседания, согнув ноги врозь	1	
37	Из положения седа наклоны вперед	1	
38	Ходьба по гимнаст. скамейке на носках	1	

39	Ходьба по гимнаст. скамейке с движением рук	1	
40	Ходьба по наклонной доске	1	
41	Лежа на спине подтягивание на скамейке	1	
42	Лежа на животе подтягивание на скамейке	1	
43	Упр-я с гимн. палкам: перехваты	1	
44	Упр-я с гимн. палкам: подбрасывание и ловля	1	
45	Упр-я с обручами: вращение	1	
46	Упр-я с обручами: пролезание	1	
47	Упр-я с малыми мячами: подбрасывание и ловля	1	
48	Упр-я с большими мячами: подбрасывание и ловля	1	
49	Упр-я с большими мячами: перебрасывание по кругу	1	
50	Лазание по гимн.стенке вверх вниз	1	
51	Лазание разноименным способом	1	
52	Лазание одноименным способом	1	
53	Лазание по гимн.стенке в стороны	1	
54	Подлезание под припятствие	1	
55	Перелезание через препятствия	1	
56	Вис на канате с помощью рук и ног	1	
57	Лазание по канату произвольным способом	1	
	Лыжная подготовка		
58	Теоретические сведения. Т\Б. строевые упр-я с лыжами	1	
59	Передвижение в колонне с лыжами в руках	1	
60	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	
61	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	
62	Подъем на склон ступающим шагом	1	
63	Спуск со склона в основной стойке	1	
64	Передвижение на лыжах до 500 м	1	
65	Повороты вправо и влево вокруг носков лыж	1	
66	Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж	1	
67	Передвижение на лыжах на скорость до 100 м	1	
68	Сочетание ступающего и скользящего шагов	1	
69	Передвижение на лыжах до 800 м	1	
70	Подъем на склон ступающим шагом спуск в низкой стойке	1	
71	Игра на лыжах: «Кто быстрее»	1	
72	Передвижение на лыжах до 1000 м		
73	Игра на лыжах: «Кто дальше уедет»	1	
	Подвижные игры		
74	«Мяч соседу»	1	
75	«Перетягивание в парах»	1	
76	Игры с бегом: «Белые медведи»	1	
77	«К своим флажкам»	1	
78	«Пятнашки»	1	
79	Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам»	1	
80	«Точный прыжок»	1	
81	Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Метко в цель»	1	
82	Гонка мячей по кругу	1	
83	«Мяч среднему»	1	
84	«Попади в цель»	1	
85	Броски мяча по заданным зонам	1	
86	Ловля и передача мяча в парах на месте	1	

87	Ловля и передача мяча в парах в прыжке	1	
88	Ловля и передача мяча в движении	1	
89	Перебрасывание мячей через сетку	1	
	Легкая атлетика		
90	Метание мячей в заданном направлении	1	
91	Метание мячей в цель	1	
92	Метание мяча на дальность	1	
93	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	1	
94	Бег с чередованием с ходьбой	1	
95	Бег с преодолением препятствий	1	
96	Медленный бег до 3 мин	1	
97	Прямолинейный бег 100 м	1	
98	Бег на скорость до 30 м	1	
99	Прыжки в длину с места	1	
100	Прыжки в длину с шага	1	
101	Прыжки в длину с разбега	1	
102	Челночный бег 5х3 м	1	