

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.8
к адаптированной основной образовательной
программе учащихся с УО
(интеллектуальными нарушениями)
вариант 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
1 – 4 класс

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества» становление гуманистических и демократических ценностных ориентации.
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его единичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религии.
3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире.
5. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
8. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
9. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
10. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

1. Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность .

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетки: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей

осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Плавание. Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. 4 Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. 130 Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов. Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики с основами акробатики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага,

глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или 131 изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной

рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. На материале плавания Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

3. Тематическое планирование

1 класс (99 часов)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика	37
1-2	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на уроке». Лёгкая атлетика. Бег и ходьба.	2
3-5	Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи своё место». Лёгкая атлетика. Бег и ходьба	3
6-7	Легкая атлетика. Бег и ходьба	2
8-9	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Поймай меня». Кроссовая подготовка.	2
10-11	Тестирование двигательных качеств. Кроссовая подготовка.	2
12-13	Бег с изменением направления. Кроссовая подготовка.	2
14-15	Прыжки на одной и двух ногах вверх и на опору. Кроссовая подготовка.	2
16-17	Высокий старт 30 м , тестирование. Кроссовая подготовка.	2
18-19	Оценка уровня физической подготовленности. ОРУ. Кроссовая подготовка.	2
20-21	Лёгкая атлетика. Бег и ходьба. Развитие общей выносливости.	2
22-23	Лёгкая атлетика. Бег и ходьба. Равномерный бег до 4 минут.	2
24-25	Лёгкая атлетика. Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью. Бег и ходьба.	2
26-27	Основы знаний о физической культуре. Лёгкая атлетика. Бег и ходьба.	2
28-29	Челночный бег 3х10 м. Подвижная игра «Волки во рву». Лёгкая атлетика. Бег и ходьба.	2
30	Организационные приемы и навыки прыжков. Лёгкая атлетика. Бег и ходьба.	1

31	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты Упражнение солнышко (со скакалкой).	1
32	Организационные навыки. Физкультурная деятельность древних народов.	1
33	Физкультурная деятельность с общеразвивающей направленностью (подвижные игры)	1
34	Организационные приемы и навыки с физкультурной деятельностью, игра по легкой атлетике	1
35	ОРУ (скорость, бег по кругу) Подвижная игра «Салки»	1
36	Бег посредством подвижных игр: «К своим флажкам», «Два мороза»	1
37	Прыжки, развитие скоростно – силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1
2	Подвижные игры	5
38	Техника безопасности во время занятий играми с мячами Подвижная игра «Найди свою команду»	1
39	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом	1
40	Ведение мяча (малый баскетбольный мяч) с изменением направления «Весёлые старты»	1
41	Ловля и передача мяча на месте Подвижная игра «Мяч в центр»	1
42	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Подвижная игра «Займи свое место»	1
3	Гимнастика	6
43	Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге.	1
44	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии, по скамейке.	1
45	Упражнения с большими и малыми мячами.	1
46	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой	1
47	Лазание по гимнастической лестнице, по наклонной лестнице, скамейке, переползание под гимнастической скамейкой.	1
48	Личная гигиена человека.	1
4	Лыжные гонки	20
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
50	Построение и передвижение с лыжами на учебное занятие и обратно.	1
51	Повороты переступанием на месте.	1
52	Ступающий шаг. Его особенности и преимущества в начальной стадии обучения на лыжах.	1
53	Передвижение ступающим шагом.	1
54	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
55	Передвижение скользящим шагом с палками.	1
56	Движение ступающим шагом в подъем от 5° - 8°.	1
57	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке.	1
58	Передвижение скользящим шагом с палками..	1
59	Подъём в гору способом «Лесенка».	1
60	Спуски в средней стойке с прокатом в высокой стойке..	1
61	Эстафеты с надеванием и снятием лыж, переноска лыж в школу.	1

62	Закрепление материала по эстафетам с надеванием и снятием лыж.	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок	1
65	Прохождение в медленном темпе на лыжах 500 м	1
66	Встречные эстафеты	1
67	Эстафеты с поворотом вокруг флага	1
68	Попеременный двухшажный ход с палками	1
5	Гимнастика	18
69	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях и позах	1
70	Группировка, перекаты, упор присев, укрепление пресса	1
71	Стойка на лопатках, "мост"	1
72	Стойка на лопатках, "мост"- совершенствование.	1
73	«Мост» из положения лежа на спине.	1
74	Акробатическая комбинация.	1
75	Техника выполнения кувырка вперед	1
76	Обучение висам на перекладине и шведской стенке	1
77	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полушпагата	1
78	Равновесие, строевые упражнения. Игра «змейка».	1
79	Переползание (подражание животным), игры с переползанием: «крокодил, «обезьяна»	1
80	Равновесие, развитие координационных способностей, игра «Змейка»	1
81	Прыжки со скалкой. Подвижная игра «Солнышко»	1
82	Упражнения с большими и малыми мячами	1
83	Эстафеты с обручем, скакалкой, выполнение команд в разных ситуациях	1
84	Развитие кондиционных и координационных способностей посредством гимнастических упражнений	1
85	Олимпийские игры	1
86	Круговая тренировка	1
6	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	12
87	Подвижные игры с мячом	1
88	Соревнования эстафеты. Игра «Космонавты»	1
89	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.	1
90	Повторение и изучение новых правил техники безопасности. Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».	1
91	Прыжки. Игра – сказка «Брыкающаяся лошадка». Игра «Конники-спортсмены».	1
92	Безопасное падение. Игра «Кто самый внимательный?».	1
93	Подвижные игры. Бег на 1000 м.	1
94	Повторение разученных ранее строевых упражнений. Наклоны.	1
95	Игры: «Чувство времени», «Знай, наш лес», «Кто лучше слышит?».	1
96	Игра «Конники-спортсмены».	1
97	Подвижные игры. Бег на 60 м.	1
98	Подвижные игры. Бег на 100 м.	1
7	Плавание.	1

99	Правила поведения на воде	1
	Итого	99

2 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика	11
1	Ходьба и бег. Ходьба с преодолением препятствий.	1
2	Ходьба и бег. Челночный бег.	1
3	Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м.	1
4	Ходьба и бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
5	Ходьба и бег. Игра «Пятнашки»	1
6	Прыжки. Прыжок с места.	1
7	Прыжки. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1
8	Прыжки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
9	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4–5 м.	1
10	Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
11	Метание. Метание набивного мяча.	1
2	Гимнастика	18
12	Акробатика. Строевые упражнения.	1
13	Акробатика. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1
14	Акробатика. Кувырок в сторону.	1
15	Акробатика. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
16	Акробатика. Выполнение комбинации из разученных элементов.	1
17	Акробатика. Игра «Фигуры»	1
18	Висы. Вис стоя и лежа.	1
19	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1
20	Висы. ОРУ с предметами.	1
21	Игра «Змейка».	1
22	Висы. Развитие силовых способностей	1
23	Висы. Игра «Змейка».	1
24	Опорный прыжок, лазание	1
25	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
26	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1
27	Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	1
28	Развитие координационных способностей. Игра «Слушай сигнал».	1
29	Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	1
3	Подвижные игры.	15
30	Подвижные игры. Игра: «К своим флажкам».	1
31	Подвижные игры. Игра: «Два мороза».	1

32	Подвижные игры. Эстафеты.	1
33	Подвижные игры. Игра: «Пятнашки».	1
34	Подвижные игры. Игра: «Посадка картошки»	1
35	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
36	Подвижные игры. Игра: «Два мороза»	1
37	Подвижные игры. Игра «Попади в мяч ».	1
38	Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки».	1
39	Игра: «Зайцы в огороде».	1
40	Подвижные игры. ОРУ в движении.	1
41	Эстафеты.	1
42	Подвижные игры. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
43	Подвижные игры. Игра: «Лисы и куры».	1
44	Игра: «Точный расчет».	1
4	Лыжная подготовка.	14
4546	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	2
47	Ознакомление с техникой скользящего шага	1
48	Совершенствование техники выполнения скользящего шага	1
49	Отработка техники скользящего шага	1
50	Скользкий шаг без палок	1
51	Формирование навыков ходьбы на лыжах	1
52	Подъем и спуск со склона	1
53	Отработка подъема и спуска со склона	1
54	Лыжный кросс. Дистанция 1 км на результат.	1
55	Закрепление техники передвижения на лыжах	1
56	Закрепление техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
57	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах.	1
58	Контроль прохождения дистанции на лыжах. Дистанция 1 километр на результат.	1
5	Подвижные игры	3
59	Подвижные игры. Игра «Лисы и куры».	1
60	Игра «Точный расчет».	1
61	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	1
6	Подвижные игры на основе баскетбола.	23
62-63	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении.	2
64	Броски в цель (кольцо, щит).	1
65	Ведение на месте.	1
66-67	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей	2
68-69	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	2
70-71	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Попади в обруч»	2
72-73	Ведение на месте правой и левой рукой.	2
74	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу»	1
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах».	1

76	Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты.	1
77	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1
78	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой и левой рукой.	1
79	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в корзину».	1
80	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1
81	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей.	1
82	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой и левой рукой в движении	1
83	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись»	1
84	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей,	1
7	Кроссовая подготовка	17
85	Бег по пересеченной местности	1
86	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 3 минуты.	1
87	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.	1
88-89	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	2
90	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 4 минуты.	1
91	Бег по пересеченной местности. Игра «Пятнашки»	1
92	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега.	1
93	Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м	1
94	Ходьба и бег. Ходьба с преодолением препятствий	1
95-96	Развитие скоростных и координационных способностей	2
97	Прыжки. Прыжки с поворотом на 180.	1
98-99	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места.	2
100	Прыжки. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега.	1
101	Метание. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м	1
8	Плавание	1
102	Правила поведения на воде	1
	Итого	102

3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Легкоатлетические упражнения	12
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага и через препятствия.	1
2	Урок игра: эстафеты на развитие скорости.	1
3	Бег с максимальной скоростью 60 м. Подвижная игра «Белые медведи»	1
4	Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м. Игра «Смена сторон».	1
5	Урок – игра: кто дальше прыгнет. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1

6	Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Многоскоки.	1
7	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
8	Метание малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
9	Сдача контрольного норматива - метания малого мяча с места на дальность Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
10	Челночный бег 3 * 10м. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
11	Бег. Ходьба с препятствиями. Подвижная игра «Белые медведи»	1
12	«Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей.	1
2	Кроссовая подготовка	6
13	Развитие выносливости, бег 4 мин. Подвижная игра «Салки на марше».	1
14	Развитие выносливости, бег 5 мин. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1
15	«Круговая эстафета» на развитие выносливости	1
16	Развитие выносливости, бег 5 мин. Игра «Перебежка с выручкой».	1
17	Сдача контрольного норматива – бег 1 км без учета времени.	1
18	Преодоление полосы препятствия.	1
3	Гимнастика с элементами акробатики	9
19	Инструктаж по Т.Б Перекат в группировку с последующим переворотом.	1
20	Передвижение противоходом, змейкой. Комплекс упражнений ОРУ. Подвижная игра «Удочка».	1
21	Ходьба по гимнастической скамейке. Приседания. Кувырки вперед слитно.	1
22	Развитие ловкости, быстроты, координации движений. Игра «Охотники и утки»	1
23	Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Парашютисты».	1
24	Кувырок вперед. Мост из положения лежа на спине.	1
25	Эстафета с предметами.	1
26	Стойка на лопатках прогнувшись. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
27	Сдача контрольного норматива – техника из положения, лежа на спине мост.	1
4	Подвижные игры	9
28	Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»	1
29	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».	1
30	Эстафета с предметами и без предметов.	1
31	Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
32	Совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волки во рву»	1

33-34	Развитие скоростно – силовых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Удочка».	2
35	Урок- соревнование. «Самый быстрый».	1
36	Развитие способностей ориентироваться в пространстве. Подвижные игры «Волки во рву», «Удочка».	1
5	Гимнастика с элементами акробатики.	9
37	Инструктаж по ТБ. Лазание по наклонной скамейке. Игра «Два мороза».	1
38	ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Пробеги под скакалкой».	1
39	Урок- соревнование. Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания.	1
40	Ходьба по гимнастической скамейке и перелезание через неё. Повороты. Приседание	1
41	Лазание по наклонной скамейке	1
42	Эстафеты с предметами.	1
43	Сдача контрольного норматива – наклоны вперед сидя на полу. Перестроение из одной в две шеренги	1
44	Эстафеты с предметами. Игры по выбору детей.	1
45	ОРУ на гимнастической скамейке.	1
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	7
46	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
47-48	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу».	2
49	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
50	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1
51	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	1
52	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы».	1
7	Лыжная подготовка	21
53	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на лыжах.	1
54	Инструктаж по ТБ. Построение и перестроение на лыжах. Игра «По местам»	1
55	Построение и перестроение на лыжах	1
56	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
57	Скольльзящий шаг. Прохождение на лыжах 1 км.	1
58	Прохождение на лыжах 1 км.	1
59	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
60	Скольльзящий шаг. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1
61	Прохождение на лыжах 1.5 км.	1
62	Урок - соревнование. Кто быстрее придет к финишу.	1
63	Подъем «лесенкой».	1
64	Попеременный двухшажный ход с палками	1
65	Подъем «лесенкой». Прохождение на лыжах 1.5 км	1
66	переменный двухшажный ход с палками	1
67	Сдача контрольного норматива - попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «лесенкой».	1

68	Игра в снежки на лыжах. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1
69	Урок игра. Эстафеты на лыжах.	1
70	Сдача контрольного норматива - подъем «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Прохождение на лыжах 1.5 км.	1
71	Спуск в высокой и низкой стойках.	1
72	Прохождение на лыжах 2 км.	1
73	Сдача контрольного норматива – бег на лыжах 2 км на время	1
8	Подвижные игры с элементами баскетбола.	7
74	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
75	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
76-77	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра «Овладей мячом».	2
78	Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	1
79	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Снайперы».	1
80	Сдача контрольного норматива - броска мяча в кольцо. Игра «Снайперы».	1
9	Подвижные игры.	7
81	Совершенствование ударов по воротам в футболе. Подвижные игры «Снайпера».	1
82	Игры на развитие координации.	1
83	Ловля, передача, бросок и ведение мяча. Подвижные игры «Гонка мячей», «Вызов по имени»	1
84	Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Охотники и утки», «Быстро и точно».	1
85	Эстафеты с предметами.	1
86	Подвижные игры «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1
87	Игра в футбол	1
10	Легкоатлетические упражнения.	14
88	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту до 60 см.	1
89	Урок - игра. Эстафета без предметов.	1
90	Бег с максимальной скоростью 60 м. Подвижная игра «Белые медведи».	1
91	Сдача контрольного норматива - бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
92	Урок – игра "Кто дальше прыгнет". Прыжок в длину с разбега и с места.	1
93	Сдача контрольного норматива - прыжка с места на результат. Многоскоки.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
95	Урок - игра "Кто дальше метнет маленький мяч". Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
96	Сдача контрольного норматива – техника метания малого мяча. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
97	Развитие выносливости, бег 4 мин. Подвижная игра «Салки на марше».	1

98	Развитие выносливости, бег 5 мин. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	1
99	Урок - игра «Круговая эстафета» на развитие выносливости.	1
100	Развитие выносливости, бег 5 мин. Подвижная игра.	1
101	Сдача контрольного норматива – бег 1 км без учета времени	1
11	Плавание	1
102	Правила поведения на воде, Т.Б.	1
	Итого	102

4 класс(102 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика	26
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках.	1
2	Высокий старт. Бег на 30 м. ТБ.	1
3	Бег на 30 м (учет).	1
4	Прыжки в длину с места и короткого разбега.	1
5	Высокий старт. Прыжки в длину с места. Метание мяча.	1
6	Метание малого мяча. Челночный бег (учет)"	1
7	Прыжки в длину.	1
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (учет).	1
9	Метание малого мяча.	1
10	Метания малого мяча (учет)	1
11	Круговая эстафета.	1
12	Бег на 60 м с высокого старта (учет). ТБ	1
13	Подтягивание. Передача мяча снизу и ловля двумя руками	1
14	Подвижные игры	1
15	Передача и ловля мяча в баскетболе. Игры. ТБ	1
16	Передача и ловля мяча в баскетболе.	1
17	Передача и ловля мяча в баскетболе. Игры.	1
18	Передача и ловля мяча в баскетболе. Ведение мяча по прямой в движении шагом. ТБ.	1
19	Эстафеты.	1
20	Передача и ловля мяча. Ведение мяча по прямой в движении шагом. Эстафеты.	1
21	Ведение мяча по прямой линии быстрым шагом.	1
22	Преодоление полосы препятствий. ТБ.	1
23	Подтягивание на перекладине. Игры. Преодоление полосы препятствий	1
24	Подтягивание на перекладине. Игры.	1
25	ОРУ. Подтягивание на перекладине. Игры.	1
26	Подтягивание на перекладине (учет).ТБ.	1
2	Гимнастика	22
27	Беседа о ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперед и назад в группировке. Эстафеты.	1
28	Повороты на месте. Кувырок вперед и назад.	1
29	Стойка на лопатках. Эстафеты.	1
30	Кувырок вперед и назад, «мост», стойка на лопатках. ТБ.	1

31	Повороты на месте. Кувырок назад (учет). Стойка на лопатках, «мост». ТБ	1
32	Построение в 3 шеренги. Акробатические упражнения. ТБ.	1
33	Акробатические упражнения. ТБ .	1
34	Перестроение в 3 шеренги. акробатические упражнения.	1
35	Повороты на месте. Упражнение в равновесии.	1
36	Повороты на месте. Упражнение в равновесии. Игры	1
37	Висы на низкой перекладине. Эстафеты.	1
38	Комплекс ОРУ. Висы на низкой перекладине. ТБ	1
39	Эстафеты	1
40	Перестроение из колонны по одному в колонну по три.	1
41	Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Бег 6 мин. ТБ	1
42	Подтягивание. Висы.	1
43	Подтягивание. Висы. Эстафеты. ТБ.	1
44	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1
45	Прыжок в длину с места. ТБ.	1
46	Строевые упражнения. Игры	1
47	Преодоление полосы препятствий. Игры.	1
48	Эстафеты. Подвижные игры. ТБ.	1
3	Лыжная подготовка	17
49	Вводный урок по лыжной подготовке. ТБ.	1
50	Подъёмы и спуски	1
51	Ходьба на лыжах на дистанции 1,5 км. ТБ.	1
52	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
53	Повороты переступанием. ТБ.	1
54	Попеременный двухшажный ход. Преодоление ворот. ТБ.	1
55	Ходьба на лыжах до 2-х км в медленном темпе.	1
56	Катание с горок. ТБ.	1
57	Попеременный двухшажный ход.	1
58	Подъём на склон «полуёлочкой». ТБ.	1
59	Ходьба на лыжах до 2-х км в медленном темпе. Подъёмы и спуски. ТБ.	1
60	Ходьба на лыжах до 2-х км со средней скоростью. Повороты переступанием в движении.	1
61	Ходьба на лыжах до 2,5 км в медленном темпе.	1
62	Подъём «полуёлочкой». Эстафеты. ТБ.	1
63	Ходьба на лыжах до 2,5 км. Эстафеты. ТБ.	1
64	Ходьба на лыжах до 2,5 км.	1
65	Соревнования на дистанции 1 км. ТБ.	1
4	Спортивные игры	13
66	Ведение мяча в беге. Эстафеты. ТБ.	1
67	Ведение мяча в беге.	1
68	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом. ТБ.	1
69	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом. Игры	1
70	Ведение и передача мяча. ТБ.	1
71	Ведение и передача мяча. Игры.	1
72	Ведение, передача и бросок мяча.	1
73	Ведение, передача и бросок мяча. Эстафета с мячом	1

74	Передача и бросок мяча. ТБ.	1
75	Передача и бросок мяча. Игры с мячом	1
76	Бросок мяча в корзину. Эстафета. ТБ.	1
77	Бросок мяча в корзину. Эстафеты. ТБ.	1
78	Эстафеты. Подвижные игры. ТБ.	1
5	Легкая атлетика.	23
79	Строевые упражнения. Челночный бег 3X10 м. ТБ.	1
80	Челночный бег 3X10. Эстафеты. ТБ.	1
81	Строевые упражнения. Прыжки в высоту способом «ножницы».	1
82	Бег в умеренном темпе до 1 мин. ТБ.	1
83	Прыжки в высоту. Эстафеты. ТБ.	1
84	Прыжки в высоту.	1
85	Прыжки со скакалкой. Ведение и передача мяча. Игры	1
86	Прыжки со скакалкой. Ведение и передача мяча.	1
87	Ведение и передача мяча. Игры. ТБ.	1
88	Передача мяча в тройках с перемещением.	1
89	Бросок в кольцо. Игры. ТБ.	1
90	Передача мяча в тройках с перемещением. Бросок и ловля мяча. Игры. ТБ.	1
91	Упражнения с малыми мячами. ТБ.	1
92	Упражнения с малыми мячами. Игры. ТБ.	1
93	Прыжок в длину с места. ТБ	1
94	Бег на 60 м.	1
95	Прыжки в длину с разбега. Бег на на 30 м (учет). ТБ.	1
96	Метание мяча на дальность с разбега в 3 шага. ТБ.	1
97	Метание мяча на дальность с разбега в 3 шага. ТБ. Игры.	1
98	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча. ТБ.	1
99	Метание мяча. ТБ.	1
100	Подтягивание. Прыжок в длину с места. ТБ.	1
101	Подтягивание. Прыжок в длину с места. Игры.	1
6	Плавание	1
102	Правила поведения на воде	1
	Итого	102