

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Управление образования Артемовского городского округа  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 9»**  
Уральское ГУ банка России г. Екатеринбург  
Свердловская область, Артемовский район, п. Буланаш, ул. Комсомольская, 21,  
тел. 5-52-50, e-mail:schola9@yandex.ru

---

Приложение  
к адаптированной основной образовательной  
программе обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) МБОУ «СОШ № 9»  
(соответствии с ФАОП, в редакции от 30.08.2023 г. приказ № 130)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**1-4 класс**  
**1 вариант**

## **Пояснительная записка**

Рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (АООП НОО) по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработаны с учётом актуальных нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Рабочая программа по физкультуре для 1-4 классов разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных

учреждений 8 вида для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008 г.

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

**Цель** рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Специфические** (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

### 1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

### 2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

### 3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

### 4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию,

режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

#### 5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

### **Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным

дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

*Нарушения в развитии двигательных способностей:*

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

*Нарушения основных движений:*

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность

операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений,



недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

## **1.2 Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП НОО оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП НОО, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП НОО образования индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

АООП НОО определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- Представления о физической культуре здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Выполнение комплексов утренней гимнастики 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 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 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.

### Учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре

#### *Личностные учебные действия:*

- осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

#### *Коммуникативные учебные действия:*

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

*Регулятивные учебные действия:*

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;

– наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

### **1.3 Оценивание результатов освоения предмета «Адаптивная физическая культура»**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма,

неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.





### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	+7	+3	+1	+9	+5	+2
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	<b>мальчики</b>			<b>девочки</b>		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	+8	+4	+2	+10	+6	+2
Прыжок в длину с места, см	165	155	140	160	145	135
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

## **II. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

**Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

2. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.

8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.

9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

К *естественно-средовым факторам* относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

*Гигиенические факторы* включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

#### ***Специальные условия***

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;

- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);

- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;

- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);

- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;

- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;

- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;

- специальное обучение играм по правилам;

- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);

- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

## **Знание о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности.**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Лёгкая атлетика**

Бег на короткие и длинные дистанции; Метание мяча; Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### **Подвижные игры**

Используются во всех разделах программы:

«Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

#### **Спортивные игры**

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

**Коррекционные общеразвивающие упражнения** направлены на: развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений; формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве; интеллектуально-познавательное развитие.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Место учебного предмета в учебном плане

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

I класс – 99 часов;

II класс – 102 часа;

III класс – 102 часа;

IV класс – 102 часа.

Тематический план для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью

АООП вариант 1, (I<sup>1</sup>) I - IV класс

№	Разделы и темы	Год обучения				
		I <sup>1</sup>	I	II	III	IV
		Количество часов (уроков)				
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения				
2	Гимнастика	14	14	14	14	14
3	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
4	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
5	Подвижные игры	43	43	46	46	46
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	10	10	10	10	10
		<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
		<b>Итого: 504 часа</b>				



## 1 класс

Вид программного материала	Часов	1 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
Основы знаний о физической подготовке	В процессе урока					
Лёгкоатлетические упражнения	20		10			10
Подвижные игры	43		14	10	5	14
Гимнастика с элементами акробатики	14			14		
Лыжная подготовка	12				12	
Подвижные игры с элементами баскетбола	10				10	
<b>Всего часов</b>	<b>99</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>24</b>

## 1 класс

№ п/п	Раздел/Тема	Количество часов	Контрольная точка
	<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков	
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (Легкоатлетические упражнения)</b>	<b>20</b>	
1	Инструктаж техники безопасности. Беседа: Объяснение понятия «физическая культура». Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятию «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Займи свое место»	1	
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка»	1	
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры салки с домом»	1к	1
4	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка»	1	
6	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	1	
7	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника».	1	

8	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	
9	Медленный бег до 5 мин с переходом на шаг. Высокий старт.	1	
10	Правила режима дня. Ходьба и бег до 20-30 м.	1	
11	Строевые упражнения. Ходьба по ориентирам. Бег в среднем темпе. Метание мяча в цель.	1	
12	Строевые команды. Бег с высоким подниманием бедра. Метание мяча с места в цель	1	
13	Организующие команды в строю. Бег с переходом на прыжки с правой и левой ноги. Метание мяча на дальность.	1	
14	Прыжки. Бег с изменением направления движения. П/и «Прыгающие воробушки»	1	
15	Бег 300 м. Прыжки с места и с продвижением вперед. П/и «Волк во рву»	1	
16	Бег до 500 м с переходом на шаг. Метание с места на дальность.	1	
17	Бег до 800 м с переходом на шаг. Метание мяча в горизонтальную цель. П/и «Вызов номеров»	1	
18	Бег 3 по 10 м. Прыжки по ориентирам. П/и «Мяч соседу»	1	
19	Прыжковые упражнения. Бег 30 м. на результат. Эстафета с мячами.	1к	1
20	Высокий старт. Правила эстафетного бега в колоннах с предметами. Прыжки по ориентирам.	1	
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>43</b>	
21	Инструктаж техники безопасности. Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два мороза». Игра «Удочка»	1	
22	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки»	1	
23	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место»	1	
24	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»	1	
25	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	1	
26	Совершенствование бросков и ловле мяча. Разучивание игры в пионербол	1	
27	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»	1	
28	Развитие двигательных качеств, быстроты, выносливости в эстафетах с бегом, прыжками и метаниями.	1	
29	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Разучивание игры «Вызов номеров»	1	
30	Бросок и ловля мяча. Упражнения в колоннах с предметами. Перебрасывание мяча через сетку.	1к	1
31	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»	1	
32	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1	
33	Разучивание эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.	1	
34	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»	1	

35	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке.	1	
36	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц»	1	
37	Обучение парным упражнениям. Совершенствование согласованность движений. Разучивание игры «Чехарда»	1	
38	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Игра «Правильный номер с мячом».	1	
39	ОРУ для развития гибкости. Равновесия в стойке. П/и «Правильно-неправильно»	1	
40	ОРУ с гимнастическими мячами. Ведение мяча с ударами об пол. П/и «Кто быстрее»	1	
41	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки с обручами. П/и «Становись – разойдись!»	1	
41	ОРУ с гантелями 0,5 – 1 кг. Подъем спины за 30 сек. П/и «Сова»	1к	1
43	Броски набивных мячей в парах из различных исходных положений. П/и «У медведя во бору!»	1	
44	ОРУ с в/мячами. Броски мяча на дальность. Ловля мяча. П/и «Бой петухов»	1	
45	Беговые упражнения в колоннах. Корректирующие упражнения на равновесия. П/и «Салки-догонялки»	1	
46	Высокий старт. Бег с ускорением на 10-20 м. П/и «Не оступись!»	1	
47	Высокий старт. Бег с прыжками. Упражнения с обручами. П/и «Не урони мешочек!»	1	
48	Высокий старт. Беговые упражнения с прыжками. П/и «Салки на болоте!»	1	
49	Низкий старт. Бег с изменением направления движения. Прыжки с продвижением вперед. П/и «Кто быстрее!»	1	
50	Игровые задания в строю. Метание мяча и броски. П/и «К своим флажкам!»	1	
51	Игровые задания в строю. Метание мяча и броски. Передача и ловля мяча. П/и «Пингвины с мячом.»	1	
52	Развитие координации движений в упражнениях со скакалкой. Бег в парах. П/и «третий лишний»	1	
53	Упражнения с мячом на внимание и ловкость. Броски мяча из-за головы на дальность. П/и «Охотники и утки!»	1	
54	Прыжки с двух ног по ориентирам вперед и назад. Броски мяча из положения сед. Прыжки в длину с места. П/и «Пройди бесшумно»	1к	1
55	Прыжки толчком одной и двумя ногами. Бег с ускорением на 30 м. Броски мяча из-за головы. П/и «Горячий камень»	1	
56	Эстафетный бег в колонах. Беговые упражнения с мячами. Броски мяча снизу двумя руками. П/и «Космонавты»	1	
57	Гимнастические упражнения лазанья по канату. Положение группировка. П/и «Альпинисты»	1	
58	Организующие команды на месте и в передвижении. Выполнение гимнастических упоров. Перебрасывание мяча через сетку. П/и «Метко в цель»	1	
59	Организующие команды. Разучивание положений сед и присед. П/и «Посадка картофеля.»	1	
60	Прохождение полосы препятствий: ползание и переползание. Метание	1	

	в цель. П/и «12 палочек»		
61	Развитие быстроты на дистанции 10-20 м с мячами. Удары по мячу «щечкой». Приседания за 30 сек.	1	
62	Развитие точности движений в упражнениях с футбольным мячом. Ведение мяча. Игра стопой. Сгибание рук в упоре лежа 10 раз.	1к	1
63	Развитие внимания в упражнениях по дистанции. Эстафета с футбольными мячами. Приседания за 30 сек. на результат. П/и «Кто быстрее встанет в круг»	1	
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>14</b>	
64	Инструктаж техники безопасности. Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	1	
65	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка»	1	
66	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»	1	
67	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	1	
68	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	1	
69	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях.	1	
70	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.	1	
71	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!»	1	
72	Контроль двигательных качеств: подтягивание из вися лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»	1к	1
73	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Гонка мячей»	1	
74	Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Тараканчики»	1	
75	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	1	
76	Разучивание новых эстафет с обручем и скалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.	1	
77	Совершенствование навыков лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки.	1к	1
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>12</b>	
78	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спорт инвентаря для занятия на лыжах.	1	
79	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1	
80	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне П/и «Охотники и олени»	1	

81	Развития умения двигаться на лыжах скользящим шагом	1	
82	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах, без палок. П/и «Строго по следам!»	1	
83	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8 градусов	1	
84	Обучение торможению на лыжах П/и «День и ночь»	1	
85	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок.	1	
86	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками П/и «Встречная эстафета»	1	
87	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах.	1	
88	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8 градусов с палками П/и «Пройди ворота»	1	
89	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м на медленном темпе П/и «Кто дольше прокатится»	1к	1
	<b>ПОДВЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА</b>	<b>10</b>	
90	Инструктаж техники безопасности. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	1	
91	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы».	1	
92	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»	1	
93	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга»	1	
94	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»	1	
95	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»	1	
96	Ведение мяча. Передача и ловля мяча двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. П/и «Вышибалы»	1	
97	Ведение мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. П/и «Передал - садись»	1	
98	Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. П/и «Посадка картофеля»	1к	1
99	Эстафета с баскетбольными мячами. Равномерный бег до 300 м.	1	

## 2 класс

Вид программного материала	Часов	2 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
Основы знаний о физической подготовке	В процессе урока					
Лёгкоатлетические упражнения	20		10			10
Гимнастика с элементами	14			14		

акробатики						
Подвижные игры	46		14		8	
Подвижные с элементами волейбола	10				10	
Подвижные игры с элементами футбола	14					14
Спортивные игры с элементами баскетбола	10			10		
Лыжная подготовка	12				12	
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

## 2 класс

№ п/п	Раздел/Тема	Количество часов	Контрольная точка
	<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков	
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (Легкоатлетические упражнения)</b>	<b>20</b>	
1	Инструктаж техники безопасности. Правила строя. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка»	1	
2	Строевые упражнения. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»	1	
3	Развитие ориентации в пространстве и быстроты. Строевые упражнения. Правила челночного бега 3 по 10 м Игра «Гуси лебеди»	1	
4	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Игра «Салки - догонялки»	1к	
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжку в длину с места. Игра «Удочка»	1	
6	Беседа: Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Обучение прыжку в высоту.	1	
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»	1	
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника»	1к	1
9	Ознакомление с историей первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Развитие двигательных качеств в беге на 10 20 м. Правила финиша.	1	
11	Инструктаж техники безопасности. Обучение положению низкий старт. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1	
12	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	1	
13	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Третий лишний»	1к	1
14	Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта. Разучивание	1	

	упражнений полосы препятствий.		
15	Обучение прыжкам через скакалку. Контроль двигательных упражнений: бег 30 м.	1	
16	Совершенствование метание теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень»	1	
17	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «За мячом противника»	1к	1
18	Правила измерения ЧСС. Совершенствование техники челночного бега 3 по 10 м. Игра «Правильный номер с мячом»	1	
19	Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Выполнение контрольных упражнений.	1	
20	Правила бега в парах. Финиширование. Эстафета с мячами.	1	
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>14</b>	
21	Инструктаж техники безопасности. Обучение выполнению упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Отгадай, чей голос»	1	
22	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики. Техника упражнения перекаты в группировке. Игра «Передача мяча в тоннеле»	1	
23	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками.	1	
24	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1	
25	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	1	
26	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед	1	
27	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Развитие прыгучести в эстафете «Веровочка под ногами»	1	
28	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал- садись»	1	
29	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	1	
30	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий.	1	
31	Правила перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	1	
32	Правила лазанья по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веровочка под ногами»	1	
33	Выполнение контрольных упражнений. Игра «Пустое место»	1к	1
34	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках.	1	
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>46 (22)</b>	
35	Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения. Развитие внимания и памяти в игре «Вызов номеров»	1	
36	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств в эстафете с предметами.	1	

37	Правила безопасного поведения во время упражнений с предметами. Развитие равновесия в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы»	1	
38	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 сек. Разучивание игры «Волна»	1к	1
39	Разучивание подвижной игры «Конники - спортсмены». Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине	1	
40	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу»	1	
41	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки в равновесии.	1	
42	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»	1	
43	Разучивание игровых действий эстафет с обручем и скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях.	1	
44	Разучивание игровых действий с малым мячом. Передачи мяча в колоннах. Строевые команды в различных ситуациях.	1	
45	Разучивание игровых действий с флажками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
46	Разучивание игры «Прыгуны и пятнашки» «Невод» Развитие скоростно-силовых способностей в эстафете.	1	
47	Разучивание игры «Посадка картошки» «Гуси-лебеди» Развитие внимания и мышления.	1	
48	ОРУ с предметами. Строевые упражнения. Разучивание игры «Попади в мяч»	1	
49	Упражнения с мячами в колоннах. Игра «Гонка мячей»	1	
50	Комплекс упражнений «Ровная спина» Разучивание игры «Городки»	1	
51	Комплекс упражнений на гибкость. Правила бега в парах. Игра на внимание «Стоп»	1	
52	Комплекс упражнений на равновесие и ориентацию в пространстве. Разучивание игры «Горелки»	1	
53	Комплекс упражнений на мышцы стоп. Разучивание игры «Кружева»	1	
54	Комплекс упражнений на мышцы живота. Правила игры «Кошка и мышка»	1	
55	Выполнение контрольных упражнений: прыжок в длину. Правила игры «Море волнуется»	1к	1
56	Развитие скоростных качеств в эстафете со скакалками. Строевые упражнения. Игра «Уголки»	1	
	<b>Подвижные с элементами волейбола</b>	<b>10</b>	
57	Инструктаж техники безопасности на уроках п/игр с элементами игры волейбол. Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	
58	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	
59	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»	1	
60	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра пионербол.	1	
61	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра пионербол	1	
62	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	1	
63	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	1	



64	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы»	1	
65	Обучение броскам и ловле мяча в паре и через сетку одной рукой. Игра в пионербол.	1	
66	Выполнение контрольных упражнений. Правила подачи и перехода на площадке. Игра в пионербол.	1к	1
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА</b>	<b>14</b>	
67	Инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр: футбол. Обучение ведению мяча ногой и остановка подошвой по прямой.	1	
68	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой.	1	
69	Футбол. Передачи и остановка мяча внутренней частью стопы.	1	
70	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. П/и «Гонка мячей»	1	
71	Футбол. Передачи и остановка мяча внутренней частью стопы.	1	
72	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводками стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1	
73	Футбол. Ведение мяча спиной вперед и лицом по прямой. Остановка мяча.	1	
74	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1	
75	Футбол. Ведение мяча и удары «щечкой» по воротам. Остановка мяча.	1	
76	Обучение передаче мяча в парах на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой»	1	
77	Футбол. Ведение мяча спиной вперед и лицом по прямой. Остановка мяча.	1	
78	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	1	
79	Футбол. Ведение мяча внешней и внутренней частью стопы правой, левой ногой.	1	
80	Контроль за развитием двигательных качеств: ведение мяча внутренней и внешней частью ноги «Змейкой» и по прямой.	1к	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА</b>	<b>10</b>	
81	Инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр – баскетбол. Общеразвивающие упражнения с б/мячом. Ведение мяча на месте.	1	
82	Обучение броскам и ловле мяча в игре. Игра «Мяч среднему»	1	
83	Броски мяча одной рукой от плеча. Ловля мяча. Игра «Мяч соседу»	1	
84	Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»	1	
85	Обучение технике ведения мяча на месте и в движении. Передачи мяча в колоннах.	1	
86	Броски мяча по кольцу способом «снизу». Игра «Мяч соседу»	1	
87	Броски мяча в кольцо способом «снизу» Игра «Мяч из круга»	1	
88	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. П/игра: «Антивышибалы»	1	
89	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. П/игра: «Антивышибалы»	1к	1
90	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. П/игра: «Вышибалы маленькими мячами»	1	
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>12</b>	

91	Обучение правилам безопасности по <b>лыжной подготовке</b> . Спортивная одежда лыжника. Правила пользования лыжами. Комплекс упражнений с лыжными палками.	1	
92	Правила санитарно-гигиенических требований к занятиям на лыжах. Стойка лыжника. Повороты на лыжах.	1	
93	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Стойка лыжника. Группировка. Правила падения на лыжах.	1	
94	Правила прокладки учебной лыжни. Передвижения на лыжах шагом. Техника маховых движений палками на месте.	1	
95	Виды лыжного спорта. Техника скользящего шага. Повороты на месте махом назад кнаружи	1	
96	Виды лыжных ходов. Спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин	1	
97	Правила торможения на лыжах «плугом» Отталкивание на лыжах палками. Прохождение отрезка до 100 м 4-5 раз	1	
98	Одновременный бесшажный ход. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз	1	
99	Одновременный одношажный ход. Преодоление бугров и впадин. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз	1	
100	Попеременный двухшажный ход. Повороты на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Повороты переступанием на параллельных лыжах.	1	
101	Выполнение контрольных упражнений на лыжах: скользящий шаг, повороты на лыжах.	1к	1
102	Эстафета на лыжах. Прыжки на лыжах. Преодоление бугров и впадин. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1000 м.	1	

### 3 класс

Вид программного материала	Часов	2 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
Основы знаний о физической подготовке	В процессе урока					
Лёгкоатлетические упражнения	20		10			10
Гимнастика с элементами акробатики	14			14		
Подвижные игры	46		14		8	
Подвижные с элементами волейбола	10				10	
Подвижные игры с элементами футбола	14					14
Спортивные игры с элементами баскетбола	10			10		
Лыжная подготовка	12				12	
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

### 3 КЛАСС

№ п/п	Раздел/Тема	Количество часов	Контрольная точка
	<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков	
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (Легкоатлетические упражнения)</b>	<b>20</b>	
1	Инструктаж техники безопасности. Правила старта. Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки»	1	
2	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишки»	1	
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	1	
4	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1	
5	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1к	1
6	Строевые упражнения и перестроения. Челночный бег 3 по 10 м. Игра «Ловишка с лентой»	1	
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	1	
8	Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	1к	1
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	1	
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге и с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»	1	
11	Инструктаж техники безопасности. Техника высокого и низкого старта. Бег по прямой.	1	
12	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1	
13	Прыжки через низкие барьеры. Развитие скоростных качеств в челночном беге 3 по 10 м.	1	
14	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Выполнение контрольных упражнений.	1к	1
15	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	1	
16	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	1	
17	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой пробеги с прыжком»	1	

18	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	1	
19	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1к	1
20	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра «Горячая картошка»	1	
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>14</b>	
21	Инструктаж техники безопасности. Развитие координационных посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	1	
22	Правила перестроения в строю и в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	1к	1
23	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	1	
24	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1	
25	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	1	
26	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	1	
27	Совершенствование упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в построениях и перестроениях	1	
28	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, внимание»	1	
29	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1к	1
30	Совершенствование кувырков вперед. Разучивание п/игры «Что изменилось?»	1	
31	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	1	
32	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	1	
33	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1	
34	Совершенствование бросков и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу». Весёлые старты.	1	
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>22 (46)</b>	
35	Инструктаж техники безопасности. Правила выполнения упражнений с мячом.	1	
36	Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1	
37	Совершенствование бросков и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	1	

38	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	1	
39	Выполнение контрольных упражнений с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»	1к	1
40	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	
41	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1	
42	Обучение броскам и ловле мяча в паре. П/и «Антивышибалы»	1	
43	Правила выполнения упражнений с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Переправа»	1	
44	Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Броски и ловля мяча в парах. П/и: «Мяч соседу»	1	
45	Выполнение бросков мяча одной рукой. Упражнения на координацию и быстроту. П/и : «Мяч среднему»	1	
46	Упражнения с мячом на внимание и ловкость у стены. Длинные передачи в парах. П/и «Охотники и утки»	1	
47	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	1к	1
48	Развитие выносливости в упражнениях на силу и координацию. Игра «День ночь»	1	
49	Инструктаж техники безопасности. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. П/и: «Охотники и зайцы»	1	
50	Развития равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствия. П/и «Веревочка под ногами»	1	
51	Развитие точности и быстроты движений. П/и «Кто быстрее!» «Эстафета с обручем»	1	
52	Обучение дифференцировке усилий, точности движений, меткости. П/и «Сбей кеглю» «Продвинь дальше»	1	
53	Развитие скоростных качеств, быстроты реакции. П/игра «Вызов номеров» «Перестрелка»	1	
54	Развитие воображения, совершенствование двигательных умений. П/и: «Путешествие» «Кто быстрее»	1	
55	Развитие согласованности двигательных действий и внимания. П/и: «Ручей» «Догони обруч» «Самый ловкий»	1	
56	Развитие скоростно-силовых качеств, воспитание ответственности в игре: «Кто дальше» Бег на время «Челночный бег»	1к	1
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА</b>	<b>10</b>	
57	Инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр с элементами волейбол. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	
58	Обучение броскам мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1	
59	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1	
60	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	1	
61	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол	1	

62	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.	1	
63	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1	
64	Выполнение контрольных упражнений: подача мяча, ловля мяча. Игра пионербол	1к	1
65	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой через сетку. Игра в пионербол.	1	
66	Правила игры в пионербол. подача мяча. Веселые старты с предметами.	1	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА</b>		<b>14</b>	
67	Инструктаж техники безопасности на уроках футбола. Игра футбол – понятия. Комплекс разминки с футбольным мячом.	1	
68	Футбол. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии и по дуге.	1	
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1	
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги спиной вперед и по повороту.	1	
71	Разучивание игры «Футбольный бильярд». Остановка катящегося мяча. Подбивание мяча на месте до 10 раз.	1	
72	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1	
73	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	1	
74	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги. Игра в мини-футбол.	1	
75	Контроль за развитием двигательных качества: бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1к	1
76	Остановка мяча подошвой после ведения. Удары по воротам. Правила игры в футбол: розыгрыш мяча.	1	
77	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги спиной и лицом по направлению движения. Игра «Гонки мячей»	1	
78	Ведение мяча по повороту и передачи мяча. Удары по воротам. Игра в мини-футбол.	1	
79	Выполнение контрольных упражнений: ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги «змейкой» П/игра: «Слалом с мячом»	1к	1
80	Эстафета с футбольными мячами. Удары «щечкой» по воротам. Остановка высокого мяча.	1	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА</b>		<b>10</b>	
81	Инструктаж техники безопасности. Бросок и ловля мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1	
82	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1	
83	Освоение бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	
84	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1	

85	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	1	
86	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзинку	1	
87	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	1	
88	Ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передаче мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	1	
89	Совершенствование остановки в два шага по сигналу после ведения. Игра «Антивышибалы»	1	
90	Выполнение контрольных упражнений с мячом: ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	1к	1
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>12</b>	
91	Обучение правилам безопасности по лыжной подготовке. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью.	1	
92	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Проехать через ворота»	1	
93	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты на лыжах со средней скоростью до 1 км	1	
94	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.	1	
95	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	1	
96	Разучивание торможения «плугом» и поворотов на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дальше покатится»	1	
97	Совершенствование технике лыжного скользящего шага. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	1	
98	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах «лесенкой». Разучивание игры «Подними предмет».	1	
99	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворот «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте. Разучивание игры «Затормози до линии»	1	
100	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени».	1	
101	Ознакомление с понятием «Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъема.	1	
102	Выполнение контрольных упражнений на лыжах. Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без них.	1к	1

#### 4 КЛАСС

Вид программного материала	Часов	2 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
Основы знаний о физической подготовке	В процессе урока					
Лёгкоатлетические упражнения	20		10			10
Гимнастика с элементами акробатики	14			14		
Подвижные игры	46		14		8	
Подвижные с элементами волейбола	10				10	
Подвижные игры с элементами футбола	14					14
Спортивные игры с элементами баскетбола	10			10		
Льжная подготовка	12				12	
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Раздел/Тема	Количество часов	Контрольная точка
	<b>Основы знаний</b>	В процессе уроков	
	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (Легкоатлетические упражнения)</b>	<b>20</b>	
1	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Строевые команды. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	1	
2	Формирование гигиенических навыков. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	1	
3	Виды основных движений человека. Понятия о ходьбе, беге, прыжках. Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м	1к	1
4	Правила дыхания во время ходьбы и бега. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование	1к	1



	техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»		
5	Правила положения тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	1	
6	Правила осанки при ходьбе. Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре- эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	1к	1
7	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	1к	1
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1к	1
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия»	1	
10	Инструктаж техники безопасности. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	1	
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1	
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развития внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	1к	1
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	1	
14	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 17-19 вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Правила эстафетного бега 4 по 100 м	1	
15	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1к	1
16	Техника бега на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	1	
17	Техника метания теннисного мяча. Тестирование общей физической подготовки: бег 60м с высокого старта	1	
18	Равномерный бег до 5 – 7 мин. Техника метания теннисного мяча в цель и на дальность с места и с разбега	1	
19	Круговая эстафета 400 м. Техника передачи эстафетной палочки. Игра в футбол	1	
20	Техника бега на 300 м. Техника бега на 300 м. П/игра: «Русская лапта Метание мяча с разбега на дальность. П/игра: «Русская лапта»	1	
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>14</b>	
21	Инструктаж техники безопасности. Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	1	
22	Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «посадка картофеля»	1к	1

23	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой	1	
24	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	1	
25	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	1	
26	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	1	
27	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	1	
28	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	1	
29	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	1к	1
30	Обучение приему «перемах» из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низко перекладине Игра «Ниточка и иголочка»	1	
31	Обучение подтягиванию на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	1	
32	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	1к	1
33	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	1	
34	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	1	
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>22 (46)</b>	
35	Инструктаж техники безопасности. Комплекс упражнений на осанку. Подвижная игра: «Паровозик», Задуй свечу», «Перебежки в парах»	1	
36	Правила поведения во время игры. Комплекс дыхательных упражнений. Подвижная игра: «Части тела», «Что пропало?», «Зайчики-пальчики»	1	
37	Правила организации проведения игры. Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Игра «Вышибалы»	1	
38	Правила взаимодействия с партнером, командой в игре. Упражнения на развитие координационных способностей. Игра: «Ловишки», «Волк во рву!»	1	
39	Правила взаимодействия с соперником в игре. Игра: «Охотники и зайцы»	1	
40	Правила владения мячом в игре (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Игра: «Горячий камень»	1	
41	Комплекс упражнений на верхний плечевой пояс с мячом. Метание мяча в цель. Ловля мяча в парах через сетку.	1	

42	Комплекс упражнений с обручем. Игра: «Бег тройками»	1	
43	Комплекс упражнений на внимание с предметами. Игра: «Быстро в круг»	1	
44	Выполнение контрольных упражнений: челночный бег 3 по 10 м. Упражнения с мячом («Школа мяча»): броски мяча об пол; броски мяча об пол и ловля двумя руками. Игра: «Перестрелка»	1к	1
45	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног. Игра: «С кочки на кочку» «Часовые и разведчики»	1	
46	Упражнения на укрепление мышц рук и плеч. Игра: «Караси и щука» «День и ночь»	1	
47	Школа мяча: подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; подбрасывание мяча вверх с хлопком. Игра: «Сова» «Лиса и куры»	1	
48	Упражнения с мячом: броски мяча об пол; броски мяча об пол и ловля двумя руками. Игра: «Обгони мяч»	1	
49	Комплекс упражнений со скакалкой. Подвижная игра: «Кто выше» «Перепрыгни ручей»	1	
50	Упражнения с мячом: подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо/влево. Игра: «Салки с мячом»	1	
51	Комплекс упражнений на силу рук. Разучивание подвижной игры «Лапта»	1	
52	Комплекс упражнений на равновесие.	1	
53	Упражнения с мячом в парах. Выполнение контрольного упражнения: броски мяча (1-2 кг) на дальность из положения сед. Игра «Снайпер»	1к	1
54	Развитие скоростно-силовых качеств в беговых упражнениях. Упражнения Игра «Заяц без логова»	1	
55	Развитие точности и быстроты движений. П/и «Кто быстрее!» «Эстафета с обручем»	1	
56	Выполнение контрольных упражнений: бросок мяча в стену за 30 сек. Игра: «Три хлопка» «Мяч капитану»	1к	1
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛА</b>	<b>10</b>	
57	Инструктаж техники безопасности. Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	1	
58	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1	
59	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	1	
60	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1	
61	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	1	
62	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	1	
63	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	1	
64	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера;	1	

	-прием и передача мяча после подачи партнера		
65	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1	
66	Выполнение контрольных упражнений в игре пионербол. Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	1к	1
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛА</b>	<b>14</b>	
67	Инструктаж техники безопасности. Правила поведения в игре футбол. Индивидуальные упражнения с мячом.	1	
68	Техника игры – дриблинг (ведение мяча). Медленное ведение мяча 15 метров. Спринт – 15 метров с ведением мяча. Игра «Перемена мест»	1	
69	Прием игры: техника дриблинг – остановка мяча – пас. Остановка мяча подошвой по сигналу. Игра «Третий лишний»	1	
70	Дриблинг футбольного мяча. Передачи мяча в парах. Развитие координационных способностей и внимания. Игра «Вызов номеров»	1	
71	Техника игры – передача мяча. Упражнение в парах на скорость. Игра «Передача мяча по кругу»	1	
72	Техника игры – передача мяча, остановка мяча. Игра «Футбольный гольф»	1	
73	Техника игры. Передача мяча в парах в движении с «помехой» вокруг третьего игрока. Игра «Мяч капитану»	1	
74	Техника игры. Удары по мячу «щечкой», остановка мяча. Дриблинг мяча с разной скоростью. Игра «Волк во рву»	1	
75	Техника игры. Удары по воротам. Игра в нападении 2:1. Игра «Кто быстрее!»	1	
76	Правило штрафного удара. Дриблинг-передача-удар по воротам.	1	
77	Техника игры – прием мяча. Упражнение «соло для одного». Игра мини-футбол	1	
78	Жонглирование мяча ногами. Правила игры головой. Пас в игре после отбора мяча. Игра «10-передач»	1	
79	Дриблинг мяча с разной скоростью. Остановка движущего мяча. Жонглирование мяча. Игра в мини-футбол.	1	
80	Выполнение контрольных упражнений в игре футбол. Футбольная эстафета.	1к	1
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА</b>	<b>10</b>	
81	Инструктаж техники безопасности. Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись»	1	
82	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	
83	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	
84	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	1	
85	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	1	
86	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение	1	

	поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини –баскетбол.		
87	Контроль за развитием двигательных качеств: передвижения игрока, бросок по кольцу с места. Игра в мини-баскетбол.	1к	1
88	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1	
89	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	1	
90	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	1	
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>12</b>	
91	Инструктаж техники безопасности. Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	
92	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	1	
93	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	
94	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	1	
95	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1	
96	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «Плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	1	
97	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	1	
98	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1	
99	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	
100	Совершенствование спуска на лыжах со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	1	
101	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	1	
102	Выполнение контрольных упражнений на лыжах. Игровые упражнения с бегом на лыжах.	1к	1