

ОМС «Управление образования Каменск-Уральского городского округа»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

Утверждена  
Приказом директора  
Средней школы № 19  
№ 258/1 от 31.08.2020 г  
(с изменениями  
приказ № 308/2  
от 13.10.2020 г)

Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1  
по учебному предмету

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1-4 КЛАСС**

г. Каменск-Уральский

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

### *Личностные результаты:*

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;
- 7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

### *Предметные результаты.*

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### Минимальный уровень:

- участие в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности 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 правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## 2. Содержание учебного предмета

### 1 класс

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

#### Гимнастика

Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требования к одежде и обуви гимнаста. Гимнастическое оборудование: название, назначение, теоретических сведений. техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.

#### Легкая атлетика

Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека.

#### Подвижные игры

Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры.

### 2 класс

#### Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### Гимнастика

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

#### **Практический материал.**

*Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):*

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и

плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

### Легкая атлетика

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

**Практический материал:**

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

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от

баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная и конькобежная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

3 класс

### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

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

**Практический материал.**

*Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):*

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

*Упражнения с предметами:*

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание;

упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### Легкая атлетика

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

#### **Практический материал:**

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

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

## **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

4 класс

**Легкая атлетика** (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

**Гимнастика** (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

**Подвижные игры** (с бегом, метанием, прыжками).

**Лыжная подготовка** (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

**Подвижные игры на основе пионербола** (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 паса).

**Подвижные игры на основе баскетбола** (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

### 3. Тематическое планирование

1 класс

3 ч в неделю, 99 ч в год по плану

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Сообщение теоретических сведений. Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь. Виды основных движений человека.	1
2	Ходьба и бег в колонне. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости.	1
3	Ходьба и бег в колонне. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.	1
4	Ходьба и бег в колонне. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	1
5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости.	1
6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.	1
7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	1
8	Непрерывный бег с изменением темпа. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие общей выносливости.	1
9	Непрерывный бег с изменением темпа. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.	1
10	Непрерывный бег с изменением темпа. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	1
11	Прыжки на двух ногах. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
12	Прыжки на двух ногах. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.	1
13	Прыжки на двух ногах. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	1
14	Подпрыгивание вверх. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
15	Подпрыгивание вверх. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.	1
16	Подпрыгивание вверх. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	1



17	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Развитие скоростно-силовых способностей ног, координационных способностей.	1
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	1
20	Метание с места в горизонтальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
21	Метание с места в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей.	1
22	Метание с места в горизонтальную цель. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	1
23	Метание с места в горизонтальную цель. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
24	Метание с места в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей.	1
25	Метание с места в вертикальную цель. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	1
26	Метание мяча из седа из-за головы. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей рук и координационных способностей.	1
27	Метание мяча из седа из-за головы. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	1
28	Сообщение теоретических сведений. Основы знаний: Чистота зала, снарядов. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
29	Коррекция нарушений здоровья. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
30	Коррекция нарушений здоровья. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционные игры на развитие способности ориентирования в пространстве.	1
31	Коррекция нарушений здоровья. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	1
32	Ползание по гимнастической скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекционные игры на развитие тактильно-кинестетической способности рук.	1
33	Ползание по гимнастической скамейке. Развитие координационных и силовых способностей.	1
34	Ползание по гимнастической скамейке. Коррекционная игра для активизации речевой деятельности	1

35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
36	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Развитие координационных и силовых способностей.	1
37	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	1
38	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
39	Упражнения в равновесии. Развитие динамического равновесия.	1
40	Упражнения в равновесии. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	1
41	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег	1
42	Упражнения в равновесии. . Развитие динамического равновесия.	1
43	Упражнения в равновесии. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	1
44	Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
45	Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых и координационных способностей.	1
46	Лазание по гимнастической стенке. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	1
47	Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие силовых и координационных способностей.	1
48	Лазание по гимнастической стенке. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук	1
49	Сообщение теоретических сведений. Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Оборудование и инвентарь. Виды подвижных игр. Взаимодействие игроков во время игры.	1
50	Подвижные игры с бегом. Развитие быстроты.	1
51	Подвижные игры с бегом. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	1
52	Подвижные игры с прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей ног.	1
53	Подвижные игры с прыжками. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений.	1
54	«Школа мяча». Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для	1

	формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	
55	«Школа мяча». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	1
56	«Школа мяча». Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений	1
57	«Школа мяча». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	1
58	«Школа мяча». Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	1
59	«Школа мяча». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	1
60	«Школа мяча». Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	1
61	«Школа мяча». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	1
62	«Школа мяча». Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	1
63	«Школа мяча». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	1
64	«Школа мяча». Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	1
65	«Школа мяча». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	1
66	«Школа мяча». Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	1
67	«Школа мяча». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	1
68	«Школа мяча». Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	1
69	«Школа мяча». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	1
70	«Школа мяча». Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	1
71	«Школа мяча». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	1
72	«Школа мяча». Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию	1
73	«Школа мяча». Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	1

74	«Школа мяча». Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	1
75	«Школа мяча». Упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения в игровой форме.	1
76	Сообщение теоретических сведений. Гимнастическое оборудование: название, назначение, техника безопасности, страховка. Значение физических упражнений, питания и закаливания в жизни человека.	1
77	Корректирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
78	Корректирующие упражнения. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости.	1
79	Корректирующие упражнения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	1
80	Корректирующие упражнения. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
81	Корректирующие упражнения. Коррекция двигательных нарушений. Развитие гибкости.	1
82	Корректирующие упражнения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти	1
83	Ползание. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
84	Ползание. Развитие ритмической способности.	1
85	Ползание. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	1
86	Упражнения в равновесии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
87	Упражнения в равновесии. Развитие динамического равновесия, согласованности движений.	1
88	Упражнения в равновесии. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	1
89	Медленный бег. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
90	Медленный бег. Развитие общей выносливости.	1
91	Медленный бег. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	1
92	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1
93	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Развитие общей выносливости.	1
94	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра на развитие способности ориентирования в пространстве	1
95	Быстрый бег. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	1

96	Быстрый бег. Развитие скоростных способностей.	1
97	Быстрый бег. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию.	1
98	Метание с места на дальность. Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
99	Метание с места на дальность. Коррекционная игра для развития речевой деятельности, способности к звукоподражанию. Итоговый контроль физической подготовленности.	1

## 2 класс

3 ч в неделю, 102 ч в год по плану

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Сообщение теоретических сведений Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета. Коррекционная игра «Найди свое место». Комплекс ОРУ без предметов. Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарядов.	1
2	Легкая атлетика. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Значение правильной осанки при ходьбе. Метание в горизонтальную цель.	1
3	Легкая атлетика. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег 30м.	1
4	Легкая атлетика. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Метание в горизонтальную цель. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1
5	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1
6	Легкая атлетика. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ходьба в чередовании с бегом. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1
8	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом. Непрерывный бег в среднем темпе. Низкий старт. Бег на носках.	1
9	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
10	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
11	Легкая атлетика. Значение правильной осанки при ходьбе. Прыжки в высоту. Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину и высоту с шага.	1

13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
14	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. Метание колец на шесты.	1
15	Легкая атлетика. Прыжки с небольшого разбега в длину. Ходьба и бег с переступанием через препятствие.	1
16	Легкая атлетика. Прыжки в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.	1
17	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1
18	Легкая атлетика. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Различные виды ходьбы и бега. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
19	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	1
20	Легкая атлетика. Метание с места.	1
21	Легкая атлетика. Метание на дальность. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1
22	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель.	1
23	Легкая атлетика. Прыжки в длину. Прыжки в длину с места.	1
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1
25	Легкая атлетика. Прыжки в длину. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1
27	Эстафеты «Веселые старты». Значение физических упражнений для здоровья человека.	1
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1
29	Гимнастика. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1
30	Гимнастика. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1
31	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
32	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения для развития укрепления мышц спины и живота.	1
33	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения для развития мышц ног. Упражнения с гимнастическими палками.	1
34	Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения с флажками.	1
35	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на дыхание. Упражнения на равновесие.	1
36	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения с малыми обручами.	1
37	Гимнастика. Элементы акробатики. Упражнения для расслабления мышц; мышц шеи. Лазанье и перелезание.	1
38	Гимнастика. Элементы акробатики.	1
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками.	1

41	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Прыжки.	1
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Упражнения для формирования правильной осанки. Переноска грузов и передача предметов.	1
44	Лазание по гимнастической стенке. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
45	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
46	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения с малыми мячами.	1
47	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения с большим мячом.	1
48	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие. Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг).	1
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1
50	Лыжная подготовка. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Ступающий шаг.	1
51	Лыжная подготовка. Предупреждение травм и обморожений. Ступающий и скользящий шаг.	1
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	1
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	1
56	Лыжная подготовка. Виды подъемов и спусков. Подъем лесенкой наискось.	1
57	Лыжная подготовка. Виды подъемов и спусков. Подъем лесенкой наискось.	1
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось.	1
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось.	1
60	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. Выполнение строевых команд.	1
61	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Спуски, повороты, торможение.	1
62	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Спуски, повороты, торможение.	1
63	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием. Передвижение на лыжах.	1
64	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием. Передвижение на лыжах.	1
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие. Физическая нагрузка и отдых.	1
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие. Физическое развитие.	1
67	Сообщение теоретических сведений. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.	1
68	Подвижные игры. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1
69	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, метанием и ловлей мяча, прыжками.	1

70	Подвижные игры с элементами баскетбола. Коррекционные игры.	1
71	Подвижные игры. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	1
72	Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием.	1
73	Подвижные игры с элементами футбола. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.	1
74	Подвижные игры с элементами футбола.	1
75	Подвижные игры. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игровой урок «Школа мяча».	1
76	Сообщение теоретических сведений. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.	1
77	Гимнастика. Понятия: колонна, шеренга, круг. Бег с высокого старта.	1
78	Гимнастика. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Бег с высокого старта.	1
79	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	1
80	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке.	1
81	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке.	1
82	Гимнастика. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	1
83	Гимнастика. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
84	Гимнастика. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Ползание.	1
85	Гимнастика. Предупреждение травм во время занятий. Ползание.	1
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Осанка.	1
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Физические качества.	1
88	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1
89	Легкая атлетика. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением скорости. Быстрый бег на скорость. Бег на дистанцию 30 м.	1
90	Легкая атлетика. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Медленный бег. Повторный бег на скорость. Бег на дистанцию 30 м. Челночный бег.	1
91	Легкая атлетика. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
92	Легкая атлетика. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
93	Легкая атлетика. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Чередование бега и ходьбы.	1
94	Легкая атлетика. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	1
95	Легкая атлетика. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Прыжки в высоту.	1



96	Легкая атлетика. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками Метание мяча в горизонтальную цель.	1
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1
98	Легкая атлетика. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1
99	Легкая атлетика. Метание с места на дальность. Метание мяча с места в цель.	1
100	Легкая атлетика. Метание с места на дальность. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1
102	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие. Значение и основные правила закаливания.	1

### 3 класс

3 ч в неделю, 102 ч в год по плану

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Сообщение теоретических сведений. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1
2	Легкая атлетика. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Метание в горизонтальную цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1
3	Легкая атлетика. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1
5	Легкая атлетика. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1
6	Легкая атлетика. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.	1
7	Легкая атлетика. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1
8	Легкая атлетика. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
9	Легкая атлетика. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1
10	Легкая атлетика. Метание колец на шесты.	1
11	Легкая атлетика. Броски и ловля волейбольных мячей.	1
12	Легкая атлетика. Прыжки с небольшого разбега в длину.	1
13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и высоту с шага.	1
14	Легкая атлетика. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1
15	Легкая атлетика. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1
16	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	1
17	Легкая атлетика. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
18	Легкая атлетика. Медленный бег. Быстрый бег на скорость. Чередование бега и ходьбы.	1

19	Подвижные игры. Элементы футбола. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом. Повторный бег на скорость.	1
20	Подвижные игры. Элементы футбола. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча.	1
21	Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: бросанием, ловлей, метанием.	1
22	Подвижные игры. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Высокий и низкий старт.	1
23	Подвижные игры. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Элементы футбола. Остановка и передача мяча.	1
24	Подвижные игры. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Эстафеты с элементами футбола.	1
25	Подвижные игры. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1
26	Подвижные игры. Футбол. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.	1
27	Подвижные игры. Футбол. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1
28	Гимнастика. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.	1
29	Гимнастика. Одежда и обувь гимнаста. Лазанье по гимнастической стенке.	1
30	Гимнастика. Понятия: колонна, шеренга, круг. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке.	1
31	Гимнастика. Элементарные сведения о правильной осанке. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке.	1
32	Гимнастика. Элементарные сведения о правильном равновесии.	1
33	Гимнастика. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1
34	Гимнастика. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Упражнения с гимнастической палкой.	1
35	Гимнастика. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
36	Гимнастика. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	1
37	Гимнастика. Ходьба с изменением скорости. Лазанье по гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	1
38	Гимнастика. Элементы акробатики. Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1
39	Гимнастика. Упражнения без предметов. Прыжки с прямого разбега в длину.	1
40	Гимнастика. Ходьба с сохранением правильной осанки. Упражнения с гимнастическими палками.	1
41	Гимнастика. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	1
42	Гимнастика. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1
43	Гимнастика. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1
44	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Подвижные игры.	1

45	Метание мяча с места в цель. Подвижные игры.	1
46	Подвижные игры. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Эстафеты с мячом.	1
47	Подвижные игры. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты с мячом.	1
48	Подвижные игры. Пионербол. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	1
49	Лыжная подготовка. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
50	Лыжная подготовка. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Ступающий шаг.	1
51	Лыжная подготовка. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Ступающий и скользящий шаг.	1
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. Виды подъемов и спусков.	1
54	Лыжная подготовка. Предупреждение травм и обморожений.	1
55	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	1
56	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг. Выполнение строевых команд.	1
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо.	1
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо. Спуски, повороты, торможение.	1
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось.	1
60	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось.	1
61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	1
62	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	1
63	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1
64	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.	1
65	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	1
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие.	1
67	Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1
68	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Подвижные игры.	1
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
70	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
71	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Подвижные игры.	1
72	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Подвижные игры.	1
73	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения для расслабления мышц; мышц шеи. Подвижные игры.	1
74	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): укрепления мышц спины и живота; Подвижные игры.	1

75	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): развития мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Подвижные игры.	1
76	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1
77	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке. Чистота зала, снарядов.	1
78	Гимнастика. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Лазанье по гимнастической стенке.	1
79	Гимнастика. Физическое развитие. Осанка. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1
80	Гимнастика. Физические качества. Прыжки в высоту.	1
81	Гимнастика. Предупреждение травм во время занятий. Прыжки в высоту.	1
82	Гимнастика. Значение и основные правила закаливания. Прыжки в высоту.	1
83	Гимнастика. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1
84	Гимнастика. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): на дыхание.	1
85	Гимнастика. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): для развития мышц кистей рук и пальцев.	1
86	Гимнастика. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): формирования правильной осанки.	1
87	Гимнастика. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): укрепления мышц туловища.	1
88	Гимнастика. Упражнения без предмета. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1
89	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
90	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на равновесие: лазанье и перелезание.	1
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
93	Легкая атлетика. Значение правильной осанки при ходьбе.	1
94	Легкая атлетика. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	1
95	Легкая атлетика. Упражнения с предметами: переноска грузов и передача предметов; прыжки.	1
96	Легкая атлетика. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами.	1
97	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1
98	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
99	Легкая атлетика. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками и лазанием, построениями и перестроениями.	1
100	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
101	Легкая атлетика. Челночный бег.	1
102	Легкая атлетика. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения с малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг).	1

#### 4 класс

3 ч в неделю, 102 ч в год по плану

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Разновидности ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	1
2	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета.	1
3	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1
4	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1
5	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1
6	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину.	1
7	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину.	1
8	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину.	1
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1
10	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1
11	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1
12	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты».	1
13	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты».	1
14	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами.	1
15	Верхняя подача мяча. Отработка.	1
16	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веревочка под ногами».	1
17	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса.	1
18	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
19	Общеразвивающие упражнения с предметами. Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
20	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игра «Зайцы в огороде».	1
21	Игра «Зайцы в огороде».	1
22	Общеразвивающие упражнения без предметов . Игра «Мышеловка».	1
23	Игра «Мышеловка».	1
24	Игра «Эстафета зверей».	1
25	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1
26	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1
27	Игра «Вызов номеров».	1
28	Игра с бегом «Кто обгонит?»	1
29	Игра «Кто обгонит?»	1
30	Броски и ловля мячей. Эстафеты с мячами.	1
31	Метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель. Эстафеты с мячами.	1
32	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	1
33	Кувырок назад и перекат.	1
34	Кувырок назад и перекаты в группировке.	1

35	Лазание по вертикальному канату.	1
36	Лазание по вертикальному канату.	1
37	Висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод.	1
38	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
39	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись».	1
40	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1
41	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1
42	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1
43	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1
44	Перелезание через препятствие. Перекаты в группировке. Игра «Лисы и куры».	1
45	Перелезание через препятствие. Стойка на лопатках. Игра «Лисы и куры».	1
46	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1
47	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	1
48	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1
49	Лазание по гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1
50	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.	1
51	Совершенствование. Лазанье по гимнастической скамейке, стенке. Кувырок назад.	1
52	Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.	1
53	Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	1
54	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1
56	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1
57	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1
58	Передвижение скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1
59	Встречная эстафета. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1
60	Повороты «Переступанием».	1
61	Подъем на склон «Наискось». Попеременный двухшажный ход.	1
62	Попеременный двухшажный ход.	1
63	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1
64	Торможение «Упором».	1
65	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1
66	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.	1
67	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1
68	Торможение «Плугом». Передвижение на лыжах.	1
69	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1

70	Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1
71	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1
72	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1
73	Игра «Гонка мячей по кругу». Подача мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	1
74	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
75	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. Подвижные игры с бегом.	1
76	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке. Подвижные игры с прыжками.	1
77	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1
78	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель». Подвижные игры с метанием.	1
79	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 пасса.	1
80	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
81	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты.	1
82	Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке. Эстафеты.	1
83	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	1
84	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Учебная игра.	1
85	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отработка.	1
86	Чередование бега с ходьбой. Ведение мяча правой – левой рукой.	1
87	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1
88	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1
89	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1
90	Ловля и передача мяча на месте в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	1
91	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1
92	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1
93	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1
94	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1
95	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1
96	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	1
97	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1
98	Прыжки в длину и высоту с места. Игра «Бездомный заяц».	1
99	Челночный бег. Круговая эстафета.	1
100	Бег с ускорениями. Чередование бега с ходьбой. Игра «Прыжок за прыжком».	1
101	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	1
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1