

Рабочая программа
начального общего образования для обучающихся
с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.4)

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(1, 1 доп.- 4 класс)

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	7
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, а также Федеральной программы воспитания.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с НОДА. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее - НОДА) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным *выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:*

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Для решения поставленных задач у обучающихся данной категории необходим дифференцированный подход к построению АООП, который предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с НОДА с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Согласно АООП НОО (вариант 6.4) для обучающихся с НОДА на изучение адаптированной физической культуры в начальной школе отводится 3 часа в неделю:

Класс	1 класс	1 доп. класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	33	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	99	99	102	102	102

Цели образовательно-коррекционной работы с учетом специфики учебного предмета:

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. *Основные задачи:* формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Реализация программы 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.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: «Спортивные и подвижные игры», «Туризм».

Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры на развитие координационных способностей

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростных способностей. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Бадминтон: узнавание, различение инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя подача, верхняя подача. Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре. Футбол: узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2-х шагов, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой/руками. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Волейбол: узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху, снизу. Прием волейбольного мяча сверху, снизу. Игра в паре без сетки, через сетку. Баскетбол: узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола

одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой, с обходом препятствия. Броски мяча в кольцо двумя руками.

В рамках занятий по «Двигательному развитию» также возможно проведение занятий по формированию и развитию двигательных навыков с обучающимися, которые нуждаются в этом дополнительно.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- определяет состояние своего здоровья.

Гендерная идентичность

- определяет свою половую принадлежность (без обоснования).

Возрастная идентификация

- определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша), с помощью определяет принадлежность к определенной возрастной группе близких родственников и знакомых.

«Чувства, желания, взгляды»

- различает эмоции людей на картинках;
- показывает эмоции людей по инструкции с опорой на картинки.

«Социальные навыки»

- учится устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов, разрешения конфликтов;
- использует элементарные формы речевого этикета;
- охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.).

Мотивационно – личностный блок

- принимает новые знания (на начальном уровне);
- отзывается на просьбы о помощи.

Биологический уровень

- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.);
- формирование социально-приемлемого поведения по информированию окружающих об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.).

Осознает себя в следующих социальных ролях:

- формирует представление о себе, как об участнике семейно – бытовых отношений.

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);
- стремление к формированию мотивации к обучению через социальную похвалу.

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- формирование причинно-следственных связей в отношении собственного поведения.

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате.

Экологическая ответственность

- не мусорит на улице;
- не ломает деревья.

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- принимает участие в коллективных делах и играх;

- принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты:

- готовятся к уроку физкультуры;
- правильно перестраиваются и знают свое место в строю;
- правильно передвигаются из класса на урок физкультуры;
- ориентируются в зале по конкретным ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы);
- знают простейшие исходные положения при выполнении общеукрепляющих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- знают приемы правильного дыхания (по показу учителя);
- выполняют простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- выполняют ходьбу и бег в строю, в колонне по одному;
- умеют прыгать (толчок одной ногой и приземление на две ноги);
- правильно захватывают различных предметов, передача и переноски их;
- метают, бросают и ловят мяч;
- ходят в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- преодолевают различные препятствия;
- выполняют целенаправленные действия под руководством учителя в подвижных играх;
- формируется восприятие собственного тела;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- формирование умения радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал...;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, плавание и др.;
- формирование интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности.

Базовые учебные действия:

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- принимать цели деятельности;
- следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, др.

Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 дополнительный класс

Наименование тем	Кол-во часов
Знакомство с учащимися, с содержанием и организацией уроков физической культуры.	
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	
Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	
Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	
Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	
Упражнения в ходьбе и беге с сохранением правильной осанки.	
Упражнения в ходьбе и беге с сохранением правильной осанки.	

Упражнения в ходьбе и беге с заданиями.	
Упражнения в ходьбе и беге с заданиями.	
Удары мяча об пол и ловля его одной рукой.	
Удары мяча об пол и ловля его одной рукой.	
Ходьба и бег по кругу.	
Ходьба и бег по кругу.	
Совершенствование основных положений рук и ног.	
Совершенствование основных положений рук и ног.	
Ходьба и изменением направления движений.	
Ходьба и изменением направления движений.	
Упражнения для плечевого пояса на месте и в движении.	
Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот-прыжок. Спрыгивание с высоты.	
Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот-прыжок. Спрыгивание с высоты.	
Ходьба и бег между предметами.	
Ходьба и бег между предметами.	
Упражнения для ног на месте и в движении.	
Упражнения для ног на месте и в движении.	
Бег и равновесие.	
Бег и равновесие.	
Ходьба с изменением темпа движения. Комплекс ОРУ.	
Ходьба с изменением темпа движения. Комплекс ОРУ.	
Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	
Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	

Ходьба по гимнастической скамейке.	
Ходьба по гимнастической скамейке.	
Упражнения в равновесии и в прыжках.	
Упражнения в равновесии и в прыжках.	
Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	
Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	
Ходьба и бег парами. Упражнения для туловища на месте. У опоры, в движении.	
Ходьба и бег парами. Упражнения для туловища на месте. У опоры, в движении.	
Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте.	
Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте.	
Техника ходьбы «Змейкой».	
Техника ходьбы «Змейкой».	
Упражнения для туловища с предметами и партнером.	
Упражнения для туловища с предметами и партнером.	
Ходьба и бег между предметами.	
Ходьба и бег между предметами.	
Упражнения на формирование правильной осанки.	
Упражнения на формирование правильной осанки.	
Упражнения на осанку у стены, закрытыми глазами.	
Упражнения на осанку у стены, закрытыми глазами.	
Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	
Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	
Совершенствование ранее изученных координационных движений.	

Совершенствование ранее изученных координационных движений.	
Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	
Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	
Повторение ходьбы и бега в рассыпную и остановкой по сигналу.	
Повторение ходьбы и бега в рассыпную и остановкой по сигналу.	
Упражнения на осанку с самоконтролем и с взаимоконтролем, с предметами.	
Упражнения на осанку с самоконтролем и с взаимоконтролем, с предметами.	
Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивости.	
Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивости.	
Упражнения на укрепление мышечного корсета с различными положениями.	
Упражнения на укрепление мышечного корсета с различными положениями.	
Упражнение на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	
Упражнение на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	
Упражнения на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	
Упражнения на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	
Сюжетно-ролевая игра «Зигзаги ловкости».	
Сюжетно-ролевая игра «Зигзаги ловкости».	
Упражнения для укрепления мышечного корсета со скакалкой и обручем.	
Упражнения для укрепления мышечного корсета со скакалкой и обручем.	
Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата, стопы и голени.	
Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата, стопы и голени.	

Упражнения на равновесие на месте. На носках, с поворотами.	
Упражнения на равновесие на месте. На носках, с поворотами.	
Упражнения на равновесие в движении, с предметами.	
Упражнения на равновесие в движении, с предметами.	
Упражнения на равновесие с партнером.	
Упражнения на равновесие с партнером.	
Упражнения на гибкость позвоночника.	
Упражнения на гибкость позвоночника.	
Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленных суставах ногах.	
Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленных суставах ногах.	
Хват и передача мяча.	
Хват и передача мяча.	
Ловля большого мяча на месте и в паре.	
Ловля большого мяча на месте и в паре.	
Ловля большого мяча на месте и в паре.	
Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру.	
Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру.	
Ведение мяча на месте.	
Ведение мяча на месте.	
Ведение мяча на месте.	
Упражнения на гибкость позвоночника.	
Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы.	
Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ.	
Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке	

(на воздухе). Медленный длительный бег.	
Подвижные игры на воздухе.	

1 класс

Наименование тем	Кол-во часов
Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры.	
Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	
Поворот переступанием. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	
Упражнения в ходьбе и беге с сохранением правильной осанки.	
Упражнения в ходьбе и беге с заданиями.	
Удары мяча об пол и ловля его одной рукой. Свое место в колонне.	
Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу.	
Совершенствование основных положений рук и ног.	
Ходьба и изменением направления движений.	
Упражнения для плечевого пояса на месте и в движении.	
Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Поворот-прыжок. Спрыгивание с высоты.	
Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	
Перестроение в круг из шеренги. Упражнения для ног на месте и в движении.	
Метание на дальность. Бег и равновесие.	
Ходьба с изменением темпа движения. Комплекс ОРУ.	
Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.	
Ходьба по гимнастической скамейке.	

Упражнения в равновесии и в прыжках.	
Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.	
Ходьба и бег парами. Упражнения для туловища на месте. У опоры, в движении.	
Ходьба и бег с изменением направления движения. Повороты прыжком на месте, прыжки на правой и левой ноге с огибанием предметов.	
Техника ходьбы и бега парами и «Змейкой».	
Подлезание под шнур. Упражнения для туловища с предметами и партнером.	
Ходьба и бег между предметами.	
Упражнения на формирование правильной осанки.	
Упражнения на осанку у стены, закрытыми глазами.	
Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	
Совершенствование ранее изученных координационных движений.	
Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	
Повторение ходьбы и бега в рассыпную и остановкой по сигналу.	
Упражнения на осанку с самоконтролем и с взаимоконтролем, с предметами.	
Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивости.	
Упражнения на укрепление мышечного корсета с различными положениями.	
Упражнение на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	
Упражнения на укрепление мышечного корсета с палками, мячами.	
Сюжетно-ролевая игра «Зигзаги ловкости».	
Упражнения для укрепления мышечного корсета со скакалкой и обручем.	
Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата, стопы и голени.	

Упражнения на равновесие на месте. На носках, с поворотами.	
Упражнения на равновесие в движении, с предметами.	
Упражнения на равновесие с партнером.	
Упражнения на гибкость позвоночника.	
Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленных суставах ногах.	
Хват и передача мяча.	
Ловля большого мяча на месте и в паре.	
Ловля большого мяча на месте и в паре.	
Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру.	
Ведение мяча на месте.	
Ведение мяча на месте.	
Упражнения на гибкость позвоночника.	
Правильная осанка, ее значение для здоровья и хорошей учебы.	
Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса УГГ.	
Правила поведения и техника безопасности на открытой площадке (на воздухе). Бег с изменениями направления движения, скорости.	
Медленный длительный бег.	
Развитие гибкости в тазобедренных и голеностопных суставах.	
Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	
Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	
Развитие гибкости через упражнения на растягивание.	
Развитие гибкости через упражнения с партнером и предметами.	
Стойка на лопатках, «Мост», перекаты.	
Кувырок вперед со страховкой.	

Соединение акробатических упражнений.	
Разучивание дыхательных упражнений.	
Изучение приемов на расслабление.	
Самоконтроль общей двигательной активности самочувствию.	
Подвижные игры на воздухе.	

класс

Наименование тем	Кол-во часов
Вводный урок, инструктаж ТБ, правила поведения на уроках физкультуры. Ходьба по разметкам.	
Медленный бег. ОРУ. Бег с ускорением на 30 м. Подвижные игры.	
ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров».	
Прыжки с поворотами на 180 градусов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	
Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10 м).	
ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки».	
Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2) с расстоянием 4-5 м. Подвижная игра «Заморозка».	
Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
Спортивная ходьба. Бег с ускорением. Высокий старт.	
Высокий старт. Бег на скорость 30 м. Подвижные игры.	
Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	
Метание мяча в цель. Подвижные игры («Снайпер»).	
Равномерный (медленный) до 2 минут. Метание мяча на дальность в цель.	
Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с предметами. Подтягивание на	

высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Эстафеты.	
Равномерный бег с изменением направления движения. Бег из различных исходных положений. Подвижная игра «Пятнашки».	
Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 70 м).	
Гимнастика. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа).	
Освоение строевых упражнений, ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	
ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке.	
Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	
Вис стоя, лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях.	
В висе спиной к гимнастической скамейке поднятие согнутых и прямых ног, Вис на согнутых руках, ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	
Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».	
Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	
Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе.	
Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест».	
Наклон вперед из положения сидя, стоя (на гибкость). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ на развитие скоростно- силовых способностей Прыжки на скакалке.	
Наклон туловища вперед из положения сидя. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по рейке, гимнастической	

скамейке.	
Строевые упражнения. Основная стойка; построение в одну колонну по одному и шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание рук в упоре лежа от скамейки. Игра «Становись, разойдись»	
ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	
ОРУ. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	
ОРУ. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	
ОРУ. Подвижные игры «По полоскам», «Попади мяч». Эстафеты.	
ОРУ. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	
ОРУ с мячами. Игра «Мяч капитану». Броски в цель. Игра «Подвижная цель».	
ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал-садись»	
Ору с мячами. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». Эстафета с мячами.	
ОРУ с мячами. Ведение на месте правой и левой рукой	
Ходьба по разметкам. Разновидности ходьбы. Специально -беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м.	
Прыжки на скакалке. Высокий старт. Круговая эстафета	
Ходьба с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения.	
Медленный длительный бег.	
Развитие гибкости в тазобедренных и голеностопных суставах.	
Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	
Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	
Развитие гибкости через упражнения на растягивание.	

Развитие гибкости через упражнения с партнером и предметами.	
Стойка на лопатках, «Мост», перекаты.	
Кувырок вперед со страховкой.	
Соединение акробатических упражнений.	
Разучивание дыхательных упражнений.	
Изучение приемов на расслабление.	
Чередование ходьбы и бега	
Равномерный бег 4 мин. Встречная эстафета	
Метание мяча на дальность. Игра «Третий лишний»	
Итоговый урок. Подвижные игры.	

3 класс

Наименование тем	Кол-во часов
Вводный урок, инструктаж ТБ, правила поведения на уроках физкультуры. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки».	
Медленный бег. ОРУ. Бег с ускорением на 30 м. Подвижные игры. Упр. На развитие скоростных и координационных способностей.	
ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров».	
Прыжки с поворотами на 180 градусов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	
ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10 м). Эстафеты.	
ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Многоскоки.	
ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2) с расстоянием 4-5 м. Подвижная игра «Заморозка».	
Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	

Спортивная ходьба. Бег с ускорением. Высокий старт. Легкоатлетические эстафеты.	
Высокий старт. Бег на скорость 30 м. Подвижные игры.	
Равномерный бег (2 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	
Метание мяча в цель. Равномерный бег (медленный) до 2 минут. Подвижные игры («Снайпер»).	
Равномерный (медленный) до 2 минут. Метание мяча на дальность в цель. Подвижные игры («Перестрелка»).	
Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ с предметами. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Эстафеты.	
Многоскоки. ОРУ с мячами. Равномерный бег с изменением направления движения. Бег из различных исходных положений. Подвижная игра «Пятнашки».	
Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 70 м). Игра «Пустое место».	
Гимнастика. Правила поведения и Т/Б на уроках гимнастика. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке.	
Освоение строевых упражнений, ОРУ. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Висы.	
ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Кувырок в сторону.	
Вис стоя, лежа. Подъем согнув ноги. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты».	
Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя, лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях, игра «Змейка».	
Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног, Вис на согнутых руках, ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал».	

ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Кто приходил?».	
Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты».	
Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки».	
Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест».	
Наклон вперед из положения сидя, стоя (на гибкость). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Комплекс ОРУ на развитие скоростно- силовых способностей Прыжки на скакалке.	
Наклон туловища вперед из положения стоя. Наклон туловища вперед из положения сидя. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке.	
Строевые упражнения. Основная стойка; построение в одну колонну по одному и шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые руки в стороны. Смыкание и размыкание рук в упоре лежа от скамейки. Игра «Становись, разойдись»	
ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	
ОРУ. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.	
ОРУ. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	
ОРУ. Подвижные игры «По полоскам», «Попади мяч». Эстафеты.	
ОРУ. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	
ОРУ с мячами. Игра «Мяч капитану». Броски в цель. Игра «Подвижная цель».	
ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал-садись»	
Ору с мячами. Броски в цель (щит). Игра «Мяч среднему». Эстафета	

с мячами.	
ОРУ с мячами. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой	
Ходьба по разметкам. Разновидности ходьбы. Специально -беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м.	
Прыжки на скакалке. Высокий старт. Круговая эстафета. Игра «Команда быстроногих».	
Ходьба с преодолением препятствий. Специальные беговые упражнения.	
Медленный длительный бег.	
Развитие гибкости в тазобедренных и голеностопных суставах.	
Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	
Подвижность в плечевых суставах с помощью упражнений на растягивание.	
Развитие гибкости через упражнения на растягивание.	
Развитие гибкости через упражнения с партнером и предметами.	
Стойка на лопатках, «Мост», перекаты.	
Кувырок вперед со страховкой.	
Соединение акробатических упражнений.	
Разучивание дыхательных упражнений.	
Изучение приемов на расслабление.	
Чередование ходьбы и бега	
Равномерный бег 4 мин. Встречная эстафета	
Метание мяча на дальность. Игра «Третий лишний»	
Итоговый урок. Тестирование физических способностей	

4 класс

Наименование тем	Кол-во часов
------------------	--------------

Организационно-методические указания	1
Тестирование бега 30 м с высокого старта	1
Техника челночного бега	1
Тестирование челночного бега 3*10 м	2
Тестирование бега 60 м с высокого старта	1
Техника паса в футболе	1
Спортивная игра "Футбол"	2
Контрольный урок по футболу	1
Тестирование наклона вперед	2
Тестирование подъема туловища за 30 с	2
Тестирование прыжка в длину с места	1
Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
Тестирование виса на время	1
Броски и ловля мяча в парах	2
Броски мяча в парах на точность	2
Броски и ловля мяча в парах	2
Броски и ловля мяча в парах у стены	2
Подвижная игра "Осада города"	2
Броски и ловля мяча	2
Упражнения с мячом	2
Ведение мяча	2
Подвижные игры	2
Кувырок вперед	2
Зарядка	2
Кувырок назад	2
Круговая тренировка	2
Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	2

Висы	2
Лазание по гимнастической стенке и висы	2
Круговая тренировка	1
Прыжки через скакалку	2
Вращение обруча	2
Полоса препятствий	2
Усложненная полоса препятствий	1
Прыжок в высоту способом "перешагивания"	2
Физкультминутка	2
Броски мяча через волейбольную сетку	2
Подвижная игра "Пионербол"	2
Упражнения с мячом	2
Волейбольные упражнения	2
Контрольный урок по волейболу	2
Броски набивного мяча от груди и способом "снизу"	2
Броски набивного мяча правой и левой рукой	2
Тестирование вися на время	2
Тестирование прыжка в длину с места	2
Тестирование подтягиваний и отжиманий	1
Тестирование подъема туловища за 30 с	1
Баскетбольные упражнения	2
Спортивная игра "Баскетбол"	2
Беговые упражнения	2
Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
Тестирование челночного бега 3*10 м	1
Футбольные упражнения	2
Спортивная игра "Футбол"	2

Закрепление футбольных упражнений	2
Подвижные игры	4
Беговые упражнения	2
Итоговый урок	1