

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 115 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»
(МОУ СШ № 115)**

адрес: 400022, Россия, Волгоград, ул. Лазоревая, 197, тел./факс: (8442)61-72-42
school115@volgadmin.ru

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол № 11
от 27августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МОУ СШ № 115
_____ В. С. Бармин
приказ № 148-од
от «27» августа 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

Адаптивная физическая культура
для детей с легкой умственной отсталостью

Вариант 9.1.
1 – 4 классы

2025-2026 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МОУ СШ № 115

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава 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.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) дисциплина «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» и изучается школьниками с лёгкой степенью умственной отсталости в соответствии с требованиями ФГОС.

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в объеме 504 часа на уровне НОО: в 1 и 1 дополнительном классе в объеме 99 часов за год (3 часа в неделю); во 2-4 классах – по 102 часа в каждом учебном году (по 3 часа в неделю в каждом учебном году).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в 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, проявление 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.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; 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 и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия;
- 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.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Предметные результаты

Физическая культура

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в младших классах (IV класс):

Физическая культура

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством 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 со сверстниками в организации и проведении 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 выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством 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.

5. Содержание учебного предмета

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. 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 шесты. 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

Лыжная подготовка

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

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

Игры

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

Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

6. Тематическое планирование

Физическая культура (504 часа)

1 класс (99 часов)

№ п/п	Темы	Количество часов
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1
2	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
3	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением скорости.	1
4	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в чередовании с бегом.	1
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1
6	Медленный бег.	1
7	Чередование бега и ходьбы.	1
8	Высокий старт.	1
9	Быстрый бег на скорость до 30 метров.	1
10	Прыжки с ноги на ногу на отрезках.	1
11	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1
12	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1
13	Прыжки в длину с места.	1
14	Прыжки в длину и высоту с шага.	1
15	Низкий старт	1
16	Метание колец на шесты.	1
17	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1
18	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1
19	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1
20	Метание мяча с места в цель.	1
21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижные игры.	1
22	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1
23	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
24	Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» Комплекс корригирующих упражнений.	1
25	Комплекс упражнений с обручем.	1
26	Комплекс упражнений с большим мячом.	1
27	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Комплекс упражнений с набивными мячами (вес 1 кг).	1

28	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.	1
29	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
30	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча).	1
31	В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1
32	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1
33	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.	1
34	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии.	1
35	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1
36	Стойка на лопатках.	1
37	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры.	1
38	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1
39	Переноска и надевание лыж.	1
40	Переноска и надевание лыж.	1
41	Выполнение строевых команд.	1
42	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1
43	Ходьба приставным шагом.	1
44	Ходьба приставным шагом.	1
45	Передвижение на лыжах	1
46	Ходьба ступающим шагом.	1
47	Ходьба ступающим шагом.	1
48	Передвижение на лыжах	1
49	Скользкий шаг без палок.	1
50	Скользкий шаг без палок.	1
51	Скользкий шаг без палок.	1
52	Передвижение на лыжах	1
53	Подъемы и спуски	1
54	Подъемы и спуски	1
55	Передвижение на лыжах	1
56	Скользкий шаг без палок	1
57	Скользкий шаг без палок	1
58	Передвижение на лыжах	1
59	Скользкий шаг без палок	1
60	Спуски и подъемы	1
61	Игры на лыжах	1
62	Повороты на месте переступанием	1
63	Повороты на месте переступанием	1
64	Передвижение на лыжах	1
65	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?»	1
66	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1
67	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У медведя во бору»,	1

	«Пусто место».	
68	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам»	1
69	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной»	1
70	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной»	1
71	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам»	1
72	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам»	1
73	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной»	1
74	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревоочный круг», «Часовые и разведчики»	1
75	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?»	1
76	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1
77	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У медведя во бору», «Пусто место».	1
78	Ходьба на носках, пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
79	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
80	Ходьба с изменением направления	1
81	Бег с изменением направления	1
82	Подвижные игры	1
83	Игры с бросанием «кто дальше бросит»	1
84	Бег с высоким подниманием бедра	1
85	Подвижные игры	1
86	Высокий старт	1
87	Бег с преодолением простейших препятствий	1
88	Высокий старт	1
89	Бег на короткую дистанцию 30м	1
90	Подвижные игры	1
91	Прыжки в высоту с мягким приземлением	1
92	Прыжки в длину с места	1
93	Прыжки в длину с места	1
94	Подвижные игры	1
95	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	1
96	Подвижные игры	1
97	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы	1
98	Метание мяча в цель	1
99	Итоговый урок	1

1 класс дополнительный класс (99 часов)

№ п/п	Темы	Количество часов
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека (повторение изученного материала)	1
2	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки (повторение изученного материала)	1
3	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением скорости (закрепление).	1
4	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в чередовании с бегом.	1
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1
6	Медленный бег.	1
7	Чередование бега и ходьбы.	1
8	Высокий старт (повторение изученного материала)	1
9	Быстрый бег на скорость до 30 метров.	1
10	Прыжки с ноги на ногу на отрезках (повторение изученного материала)	1
11	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1
12	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1
13	Прыжки в длину с места (повторение изученного)	1
14	Прыжки в длину и высоту с шага.	1
15	Низкий старт (повторение изученного материала)	1
16	Метание колец на шесты.	1
17	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой (повторение изученного материала)	1
18	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1
19	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1
20	Метание мяча с места в цель (повторение изученного материала)	1
21	Теоретические сведения. Техника безопасности на уроках гимнастики (повторение). Подвижные игры.	1
22	Построение в одну шеренгу, равнение по линии. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении (закрепление)	1
23	Упражнения для формирования правильной осанки (повторение)	1

24	Выполнение команд: «Сесть!», «Встать!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!» Комплекс корригирующих упражнений.	1
25	Комплекс упражнений с обручем.	1
26	Комплекс упражнений с большим мячом.	1
27	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Комплекс упражнений с набивными мячами (вес 1 кг).	1
28	Лазание вверх-вниз по гимнастической стенке.	1
29	Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	1
30	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (толкание мяча).	1
31	В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1
32	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1
33	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.	1
34	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начерченной линии (повторение изученного)	1
35	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны	1
36	Стойка на лопатках (повторение изученного)	1
37	Стойка на лопатках.	1
38	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки (повторение). Подбор инвентаря.	1
39	Переноска и надевание лыж.	1
40	Переноска и надевание лыж.	1
41	Выполнение строевых команд.	1
42	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1
43	Ходьба приставным шагом (повторение изученного)	1
44	Ходьба приставным шагом (повторение изученного)	1
45	Передвижение на лыжах	1
46	Ходьба ступающим шагом (повторение изученного)	1
47	Ходьба ступающим шагом.	1
48	Передвижение на лыжах	1
49	Скользкий шаг без палок (повторение изученного)	1
50	Скользкий шаг без палок.	1
51	Скользкий шаг без палок.	1
52	Передвижение на лыжах	1
53	Подъемы и спуски (повторение изученного)	1
54	Подъемы и спуски	1
55	Передвижение на лыжах	1
56	Скользкий шаг без палок (повторение изученного)	1

57	Скользкий шаг без палок	1
58	Передвижение на лыжах	1
59	Скользкий шаг без палок	1
60	Спуски и подъемы (закрепление)	1
61	Игры на лыжах	1
62	Повороты на месте переступанием (повторение изученного)	1
63	Повороты на месте переступанием	1
64	Передвижение на лыжах	1
65	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?»	1
66	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1
67	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У медведя во бору», «Пусто место».	1
68	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам»	1
69	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной»	1
70	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной»	1
71	Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам»	1
72		1
73	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной»	1
74	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Веревоочный круг», «Часовые и разведчики»	1
75	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?»	1
76	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1
77	Игры с бегом, прыжками, лазанием «У медведя во бору», «Пусто место».	1
78	Ходьба на носках, пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
79	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
80	Ходьба с изменением направления	1
81	Бег с изменением направления	1
82	Подвижные игры	1
83	Игры с бросанием «кто дальше бросит»	1
84	Бег с высоким подниманием бедра	1
85	Подвижные игры	1

86	Высокий старт (закрепление)	1
87	Бег с преодолением простейших препятствий	1
88	Высокий старт	1
89	Бег на короткую дистанцию 30м	1
90	Подвижные игры	1
91	Прыжки в высоту с мягким приземлением	1
92	Прыжки в длину с места (закрепление)	1
93	Прыжки в длину с места	1
94	Подвижные игры	1
95	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	1
96	Подвижные игры	1
97	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы	1
98	Метание мяча в цель	1
99	Итоговый урок	1

2 класс (102 часа)

№ п/п	Темы	Количество часов
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторение пройденного в 1 классе.	1
2	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
3	Сочетание различных видов ходьбы и бега	1
4	Игры на овладение строевыми упражнениями.	1
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1
6	Техника прыжка в длину с места	1
7	Техника бега с препятствиями. Личная гигиена.	1
8	Игры на овладение строевыми упражнениями. Закрепление.	1
9	Техника метания мяча	1
10	Техника прыжковых упражнений.	1
11	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1
12	Игры на развитие ловкости	1
13	Техника челночного бега	1
14	Развитие выносливости.	1
15	Низкий старт. Игры на развитие ловкости. Что такое физическая культура?	1
16	Техника бега на короткие дистанции	1
17	Эстафеты с бегом. Спортивная одежда и обувь.	1
18	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр и спортивных игр.	1
19	Техника передач и ловли баскетбольного мяча.	1

20	Игры на развитие ловкости.	1
21	Техника ловли и передач мяча.	1
22	Техника ведения мяча на месте.	1
23	Техника ведения мяча в движении.	1
24	Техника броска мяча.	1
25	Развитие скоростно-силовых способностей в играх.	1
26	Комплексы ОРУ для формирования правильной осанки.	1
27	Развитие скоростно-силовых способностей в играх.	1
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
29	Группировка, перекаты в группировке.	1
30	Развитие ловкости и быстроты в играх.	1
31	Акробатические упражнения: перекаты, группировки.	1
32	Упражнения в равновесии.	1
33	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье.	1
34	Упражнения в лазании.	1
35	Развитие выносливости и координации в играх.	1
36	Упражнения в лазании.	1
37	Развитие координационных способностей в играх.	1
38	Акробатические упражнения: группировка перекаты.	1
39	Развитие способностей ориентирования в пространстве.	1
40	Упражнения в лазании и перелазании.	1
41	Упражнения в лазании и перелазании.	1
42	Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
43	ОРУ с предметами.	1
44	ОРУ с предметами.	1
45	Преодоление полосы препятствий.	1
46	Развитие способностей ориентирования в пространстве.	1
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
48	Лыжная строевая подготовка.	1
49	Развитие ловкости в играх	1
50	Скользкий шаг без палок.	1
51	Скользкий шаг без палок.	1
52	Передвижение на лыжах	1
53	Скользкий и ступающий шаг	1
54	Скользкий и ступающий шаг	1
55	Передвижение на лыжах	1
56	Скользкий шаг без палок	1
57	Скользкий шаг без палок	1
58	Передвижение на лыжах	1

59	Развитие ловкости в играх	1
60	Повороты переступанием на месте.	1
61	Развитие внимания и мышления в играх	1
62	Скользкий и ступающий шаг.	1
63	Повороты на месте переступанием	1
64	Повороты переступанием на месте.	1
65	Развитие внимания и мышления в играх.	1
66	Скользкий и ступающий шаг	1
67	Скользкий и ступающий шаг	1
68	Скользкий и ступающий шаг.	1
69	Скользкий и ступающий шаг.	1
70	Скользкий и ступающий шаг.	1
71	Игры с элементами метаний	1
72	Игры и эстафеты на лыжах.	1
73	Игры и эстафеты на лыжах	1
74	Развитие внимания и мышления в играх.	1
75	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
76	Игры с элементами метаний.	1
77	Техника передачи и ловли мяча.	1
78	Техника передачи и ловли мяча.	1
79	Игры с метанием.	1
80	Игры с метанием.	1
81	Техника ведения мяча на месте и в движении.	1
82	Техника ведения мяча в движении.	1
83	Игры с элементами передач, ведения, ловли мяча.	1
84	Игры с элементами передач, ведения, ловли мяча.	1
85	Техника броска мяча.	1
86	Техника броска мяча.	1
87	Игры с элементами передач, ведения и ловли мяча	1
88	Комплексы упражнений для формирования осанки.	1
89	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
90	Техника бега на короткие дистанции.	1
91	Разновидности ходьбы и бега.	1
92	Игры с элементами передач.	1
93	Техника прыжка в длину с места.	1
94	Техника челночного бега.	1
95	Игры с прыжками.	1
96	Техника метания мяча.	1

97	Бег с препятствиями	1
98	Игры с прыжками.	1
99	Развитие выносливости.	1
100	Техника метания мяча.	1
101	Игры с прыжками.	1
102	Итоговый урок. Эстафеты.	1

3 класс (102 часа)

1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Закрепление пройденного материала в 2 классе.	1
2	Техника бега на короткие дистанции.	1
3	Игры, направленные на овладение строевыми упражнениями.	1
4	Техника прыжковых упражнений.	1
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1
6	Техника прыжка в длину с места	1
7	Техника бега с препятствиями. Личная гигиена.	1
8	Игры на овладение строевыми упражнениями. Закрепление.	1
9	Игры, направленные на овладение строевыми упражнениями.	1
10	Техника прыжковых упражнений.	1
11	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1
12	Игры на развитие ловкости	1
13	Техника челночного бега	1
14	Развитие выносливости.	1
15	Низкий старт. Игры на развитие ловкости. Что такое физическая культура?	1
16	Техника бега на короткие дистанции	1
17	Эстафеты с бегом. Спортивная одежда и обувь.	1
18	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр и спортивных игр.	1
19	Техника передач и ловли баскетбольного мяча.	1
20	Игры на развитие ловкости.	1
21	Техника ловли и передач мяча.	1
22	Техника ведения мяча на месте.	1
23	Техника ведения мяча в движении.	1
24	Техника броска мяча.	1
25	Развитие скоростно-силовых способностей в играх.	1
26	Комплексы ОРУ для формирования правильной осанки.	1
27	Развитие скоростно-силовых способностей в играх.	1

28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
29	Группировка, перекаты в группировке.	1
30	Развитие ловкости и быстроты в играх.	1
31	Акробатические упражнения: перекаты, группировки.	1
32	Упражнения в равновесии.	1
33	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье.	1
34	Упражнения в лазании.	1
35	Развитие выносливости и координации в играх.	1
36	Упражнения в лазании.	1
37	Развитие координационных способностей в играх.	1
38	Акробатические упражнения: группировка перекаты.	1
39	Развитие способностей ориентирования в пространстве.	1
40	Упражнения в лазании и перелазании.	1
41	Упражнения в лазании и перелазании.	1
42	Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
43	ОРУ с предметами.	1
44	ОРУ с предметами.	1
45	Преодоление полосы препятствий.	1
46	Развитие способностей ориентирования в пространстве.	1
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
48	Лыжная строевая подготовка.	1
49	Развитие ловкости в играх	1
50	Скольльзящий шаг без палок.	1
51	Скольльзящий шаг без палок.	1
52	Передвижение на лыжах	1
53	Скольльзящий и ступающий шаг	1
54	Скольльзящий и ступающий шаг	1
55	Передвижение на лыжах	1
56	Скольльзящий шаг без палок	1
57	Скольльзящий шаг без палок	1
58	Передвижение на лыжах	1
59	Развитие ловкости в играх	1
60	Повороты переступанием на месте.	1
61	Развитие внимания и мышления в играх	1
62	Скольльзящий и ступающий шаг.	1
63	Повороты на месте переступанием	1
64	Повороты переступанием на месте.	1
65	Развитие внимания и мышления в играх.	1
66	Скольльзящий и ступающий шаг	1
67	Скольльзящий и ступающий шаг	1

68	Скользкий и ступающий шаг.	1
69	Скользкий и ступающий шаг.	1
70	Скользкий и ступающий шаг.	1
71	Игры с элементами метаний	1
72	Игры и эстафеты на лыжах.	1
73	Игры и эстафеты на лыжах	1
74	Развитие внимания и мышления в играх.	1
75	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
76	Игры с элементами метаний.	1
77	Техника передачи и ловли мяча.	1
78	Техника передачи и ловли мяча.	1
79	Игры с метанием.	1
80	Игры с метанием.	1
81	Техника ведения мяча на месте и в движении.	1
82	Техника ведения мяча в движении.	1
83	Игры с элементами передач, ведения, ловли мяча.	1
84	Игры с элементами передач, ведения, ловли мяча.	1
85	Техника броска мяча.	1
86	Техника броска мяча.	1
87	Игры с элементами передач, ведения и ловли мяча	1
88	Комплексы упражнений для формирования осанки.	1
89	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
90	Техника бега на короткие дистанции.	1
91	Разновидности ходьбы и бега.	1
92	Игры с элементами передач.	1
93	Техника прыжка в длину с места.	1
94	Техника челночного бега.	1
95	Игры с прыжками.	1
96	Техника метания мяча.	1
97	Бег с препятствиями	1
98	Игры с прыжками.	1
99	Развитие выносливости.	1
100	Техника метания мяча.	1
101	Подвижные игры и эстафеты.	
102	Итоговый урок.	

4 класс (102 часа)

1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Закрепление пройденного материала в 3 классе.	1
2	Техника бега на короткие дистанции.	1
3	Игры, направленные на овладение строевыми упражнениями.	1
4	Техника прыжковых упражнений.	1
5	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1
6	Техника прыжка в длину с места.	1
7	Техника бега с препятствиями.	1
8	Игры на овладение строевыми упражнениями. Закрепление.	1
9	Игры, направленные на овладение строевыми упражнениями.	1
10	Техника прыжковых упражнений.	1
11	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1
12	Игры на развитие ловкости	1
13	Техника челночного бега	1
14	Развитие выносливости.	1
15	Низкий старт. Игры на развитие ловкости. Что такое физическая культура?	1
16	Техника бега на короткие дистанции	1
17	Эстафеты с бегом. Спортивная одежда и обувь.	1
18	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр и спортивных игр.	1
19	Техника передач и ловли баскетбольного мяча.	1
20	Игры на развитие ловкости.	1
21	Техника ловли и передач мяча.	1
22	Техника ведения мяча на месте.	1
23	Техника ведения мяча в движении.	1
24	Техника броска мяча.	1
25	Развитие скоростно-силовых способностей в играх.	1
26	Комплексы ОРУ для формирования правильной осанки.	1
27	Развитие скоростно-силовых способностей в играх.	1
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
29	Группировка, перекаты в группировке.	1
30	Развитие ловкости и быстроты в играх.	1
31	Акробатические упражнения: перекаты, группировки.	1
32	Упражнения в равновесии.	1
33	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье.	1
34	Упражнения в лазании.	1
35	Развитие выносливости и координации в играх.	1

36	Упражнения в лазании.	1
37	Развитие координационных способностей в играх.	1
38	Акробатические упражнения: группировка перекуты.	1
39	Развитие способностей ориентирования в пространстве.	1
40	Упражнения в лазании и перелазании.	1
41	Упражнения в лазании и перелазании.	1
42	Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1
43	ОРУ с предметами.	1
44	ОРУ с предметами.	1
45	Преодоление полосы препятствий.	1
46	Развитие способностей ориентирования в пространстве.	1
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Закрепление.	1
48	Лыжная строевая подготовка.	1
49	Развитие ловкости в играх	1
50	Скользкий шаг без палок.	1
51	Скользкий шаг без палок.	1
52	Передвижение на лыжах	1
53	Скользкий и ступающий шаг	1
54	Скользкий и ступающий шаг	1
55	Передвижение на лыжах	1
56	Скользкий шаг без палок	1
57	Скользкий шаг без палок	1
58	Передвижение на лыжах	1
59	Развитие ловкости в играх	1
60	Повороты переступанием на месте.	1
61	Развитие внимания и мышления в играх	1
62	Скользкий и ступающий шаг.	1
63	Повороты на месте переступанием	1
64	Повороты переступанием на месте.	1
65	Развитие внимания и мышления в играх.	1
66	Скользкий и ступающий шаг	1
67	Скользкий и ступающий шаг	1
68	Скользкий и ступающий шаг.	1
69	Скользкий и ступающий шаг.	1
70	Скользкий и ступающий шаг.	1
71	Игры с элементами метаний	1
72	Игры и эстафеты на лыжах.	1
73	Игры и эстафеты на лыжах	1
74	Развитие внимания и мышления в играх.	1
75	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1
76	Игры с элементами метаний.	1

77	Техника передачи и ловли мяча.	1
78	Техника передачи и ловли мяча.	1
79	Игры с метанием.	1
80	Игры с метанием.	1
81	Техника ведения мяча на месте и в движении.	1
82	Техника ведения мяча в движении.	1
83	Игры с элементами передач, ведения, ловли мяча.	1
84	Игры с элементами передач, ведения, ловли мяча.	1
85	Техника броска мяча.	1
86	Техника броска мяча.	1
87	Игры с элементами передач, ведения и ловли мяча	1
88	Комплексы упражнений для формирования осанки.	1
89	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
90	Техника бега на короткие дистанции.	1
91	Разновидности ходьбы и бега.	1
92	Игры с элементами передач.	1
93	Техника прыжка в длину с места.	1
94	Техника челночного бега.	1
95	Игры с прыжками.	1
96	Техника метания мяча.	1
97	Бег с препятствиями	1
98	Игры с прыжками.	1
99	Развитие выносливости.	1
100	Техника метания мяча.	1
101	Подвижные игры и эстафеты.	1
102	Итоговый урок.	1

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Учебно-методические средства обучения:

учебник

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы.

учебно-практическое оборудование:

Дорожка-змейка из каната

Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.

Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.

Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.

Кегли пластмассовые.

Магнитофон, аудиоматериал с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.

Мячи: теннисные, волейбольные, баскетбольные, футбольные

Маты поролоновые
Обручи разных цветов
Лавочки
Лыжный инвентарь (ботинки лыжные, лыжные палки, лыжи)

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материал.

технические средства обучения (при изучении теоретического материала):

- компьютер с программным обеспечением;
- мультимедиапроектор;
- экран.