

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа-интернат №1» г.Емвы

Согласовано МО учителей
Протокол № __ от «_»
____ 2025
Н. В. Сырчина

Утверждаю:
И.о.директора ГОУ РК «С(К)ШИ г.Емва
_____ А. И. Ярапова

Ярапова Ангелина Ивановна	Подписано цифровой подписью: Ярапова Ангелина Ивановна Дата: 2025.03.07 09:03:18 +03'00'
--	--

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
Адаптивная физическая культура**

Срок реализации: 4 года

I. Пояснительная записка

Программа учебного курса «Адаптивная физическая культура» составлена на основе примерной адаптивной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с умственной отсталостью.

Цели рабочей программы по физической культуре:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Задачи рабочей программы по физической культуре:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

II. Нормативно-правовая база

Учебная программа по предмету физическая культура для младших классов разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

III. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в младших классах по 3 часа в неделю:

1 класс - 99 часов

2 класс - 102 часа

3 класс - 102 часа

4 класс - 102 часа

IV. Формирование базовых учебных действий

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных

учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности;

Личностные результаты:

- 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.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення 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.

Предметные результаты по Физической культуре:

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.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

V. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Иметь представление: О режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать: Основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять: Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь: Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

VI. Общая характеристика учебного предмета

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в младших классах является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в 1 подготовительном классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном освоить содержание обучения и 1 дополнительного и 1 класса путем постепенного включения в процесс.

Содержание примерной рабочей программы отражено в пяти разделах: «Основы знаний», «Лыжная подготовка», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений

(далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

VII. Тематический план

1 класс

Раздел	Кол-во часов
«Основы знаний»	6 часов
«Лыжная подготовка»	11 часов
«Гимнастика»	31 часов
«Легкая атлетика»	34 часов
«Подвижные игры»	17 часов

VIII. Содержание учебного предмета

1 класс

1. Правила поведения в зале, на спортивной площадке.
2. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.
3. Знакомство со спортивным инвентарем (мячи).
4. Ходьба по линиям зала.
5. Ходьба в чередовании с бегом.
6. Перебежки группами.
7. Бег в колонне за учителем в заданном направлении.
8. «Быстро по местам».
9. Прием и передача мяча в шеренге.
10. Передача мяча по кругу.
11. Подкидывание мяча двумя руками.
12. Ловля малого мяча двумя руками.
13. Подкидывание мяча одной рукой.
14. Ловля малого мяча одной рукой.
15. Удар мяча о пол двумя руками.
16. Удар мяча о пол одной рукой.
17. Метание малого мяча с места в стену.
18. Метание мяча сидя в стену.
19. Метание мяча лежа в стену.
20. Пряжки в длину с места.
21. Прыжки на правой и левой ноге вверх.
22. Прыжки на двух ногах вперед (5-6 раз)

23. Прыжки вперед на одной ноге.
24. «Удочка».
25. « У медведя во бору».
26. Подпрыгивание вверх на месте.
27. Размыкание на вытянутые руки.
28. Размыкание в сторону.
29. Передвижение на четвереньках по коридору 15-20 см.
30. Передвижение на четвереньках спиной вперед.
31. «Слушай сигнал»
32. Стойка на носках (3-4 сек.).
33. Ходьба на носках.
34. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.
35. Стойка на пятках (5-6 сек.).
36. Ходьба на пятках.
37. Ходьба по гимнастической скамейке.
38. Стойка на одной ноге, руки на пояс.
39. «Космонавты».
40. Знакомство с гимнастическим инвентарем.
41. Упражнение с гимнастическими палками.
42. Упражнения с обручами.
43. Упражнения со скакалками.
44. Ходьба с грузом на голове.
45. Перенос мяча до 1 кг. разными способами.
46. «Вот так позы».
47. Переноска мата вчетвером
48. Правильный захват различных предметов.
49. «Гуси – лебеди».
50. Построение в шеренгу и равнение по черте.
51. Переползание по горизонтальной гимнастической скамейке.
52. «Летает – не летает».
53. Техника безопасности по лыжной подготовке.
54. Ознакомление с лыжным инвентарем.
55. Построение с лыжным инвентарем.
56. Ходьба в колонне с лыжами.
57. Теория «Лыжные виды спорта».
58. Катание на лыжах.
59. Скользящий шаг.

60. Скользящий шаг 200 метров.
61. Подъем «Ступающим шагом».
62. Подъем «Лесенкой».
63. Спуск. Ознакомление.
64. Имитация отталкивания.
65. Скользящий шаг 300 метров.
66. Переноска гимнастической скамейки.
67. «Слушай сигнал».
68. Ходьба по гимнастической скамейке.
69. Выполнение движений по командам.
70. «Руки выше головы».
71. «Воробей и ворона».
72. «Выше ноги от земли».
73. «Гуси – лебеди».
74. Прыжки на гимнастических мячах.
75. Прыжки вверх.
76. Ходьба «змейкой».
77. Бег «змейкой».
78. Ходьба по диагонали.
79. Бег по диагонали.
80. Ходьба на носках.
81. Бег на носках 2 минуты.
82. «Рыбаки и рыбки».
83. Прыжки вверх.
84. Прыжки через скакалку.
85. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.
86. Прыжки с продвижением назад.
87. Метание резинового мяча в пол.
88. Метание в цель с 3 метров.
89. Метание в цель с 5 метров.
90. «Грибок».
91. «Ручеек».
92. «Ворона и воробей».
93. «Цепи кованные».
94. ОРУ лежа на спине.
95. ОРУ сидя.
96. ОРУ в парах.

- 97. Бег 20 метров.
- 98. Бег 30 метров.
- 99. Бег 300 метров.

VII. Тематический план

2 класс

Раздел	Кол-во часов
«Основы знаний»	4 часов
«Лыжная подготовка»	22 часов
«Гимнастика»	31 часов
«Легкая атлетика»	23 часов
«Подвижные игры»	22 часов

VIII. Содержание учебного предмета

2 класс

1. Правила поведения на спортивной площадке.
2. Ходьба с высоким подниманием бедра.
3. Ходьба «гуськом».
4. Бег на скорость 30 метров.
5. Бег 30 метров. Зачет.
6. Ходьба с перешагиванием через предметы.
7. Ходьба по разметке.
8. Ходьба «гуськом».
9. Бег на месте с высоким подниманием бедра.
10. Бег с высоким подниманием бедра. Зачет.
11. Бег захлестом голени.
12. Бег 40 метров.
13. Броски большого мяча вверх. 14. Броски большого мяча в пол. 15. Броски большого мяча в парах.
16. Катание по полу большого мяча в парах.
17. Построение шеренгу и уравнение поноскам по команде учителя.

18. Прыжки в длину с места.
19. Прыжок в длину с шага.
20. Прыжки на одной ноге вверх.
21. Прыжки на двух ногах вверх.
22. «Через ручеек».
23. «Заяц без дома».
24. Броски малого мяча в пол.
25. Броски большого мяча в пол.
26. Подбрасывание малого мяча вверх.
27. Подбрасывание большого мяча вверх.
28. Подбрасывание малого мяча с хлопками.
29. «Заяц без дома».
30. Выполнение строевых команд.
31. Перестроевание подвоем через середину.
32. Повороты налево, направо.
33. Строевой шаг.
34. Поворот кругом.
35. Ходьба «противоходом».
36. «Запомни порядок».
37. Кувырок вперед по наклонному мату.
38. Стойка на лопатках (согнув ноги).
39. Стойка на лопатках с поддержкой.
40. Стойка на лопатках.
41. Перекат в группировке.
42. Кувырок.
43. Кувырки вперед (2-3).
44. Кувырок назад.
45. «Отгадай по голосу».
46. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным способом.
47. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным способом. Зачет.
48. Техника безопасности по лыжной подготовке.
49. Перенос лыж, укладка на снег.
50. Ходьба в колонне слыжками.
51. Ступающий шаг без палок.
52. Ступающий шаг с палками.
53. Ступающий шаг с палками. Зачет.

54. «Веер».
55. Имитация отталкивания без палок (в спортзале). 56.
Имитация отталкивания спалками (на улице).
57. Скользящий шаг без палок.
58. Скользящий шаг без палок. Зачет.
59. Скользящий шаг без палок 400 метров. 60.
Скользящий шаг без палок 500 метров. 61.
Скользящий шаг спалками. Зачет.
62. Передвижение на лыжах 400 метров.
63. Повороты на месте с переступанием без лыж (имитация). 64.
Повороты на месте с переступанием (имитация).
65. Передвижение на лыжах 1500 км.
66. Вис устенки сгибание, разгибание ног.
67. «У ребят порядок строгий».
68. «Перемена мест».
69. Передвижение на четвереньках по полу, по кругу на скорость и
столчком мяча.
70. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.
71. Ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке. 72. Упор на
гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. 73.
«Волшебный мешок».
74. «У медведя в бору». 75.
«Карусели».
76. «Совушка».
77. «Светофор».
78. «Самокат».
79. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Зачет.
80. Ходьба по гимнастической скамейке.
81. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.
82. Ходьба по гимнастической скамейке на носках в различном
положении рук.
83. «Что изменилось?».
84. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.
85. «Слушай сигнал».
86. Бег на носках (медленно).
87. Медленный бег до 2 минут.
- 88.

Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за головой.

89. Бег с преодолением простейших препятствий.

90. «Кто быстрее?».

91. «Пустое место».

92. Метание малого мяча на дальность.

93. «Охотники и утки».

94. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 метров с места.

95. Метание малого мяча на дальность. Зачет.

96. «Летает—нелетает».

97. «Сбор ягод».

98. «Ловля оленя».

99. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

100. Бег с преодолением препятствий.

101. Метание малого мяча в высоту. Зачет.

102. «Снапайры».

VII. Тематический план

3 класс

Раздел	Кол-во часов
«Основы знаний»	4 часов
«Лыжная подготовка»	22 часов
«Гимнастика»	31 часов
«Легкая атлетика»	23 часов
«Подвижные игры»	22 часов

VIII. Содержание учебного предмета

3 класс

1. Правила поведения в зале, на спортивной площадке.
2. Бег на скорость 40 метров.
3. Понятие высокий старт.
4. Понятие низкий старт.
5. Бег с низкого старта.
6. Челночный бег (3 на 5).
7. Челночный бег (3 на 5). Зачет.
8. Прыжки в длину с места.
9. Прыжки в длину с места. Зачет.
10. Перекаты в группировке.
11. Кувырки вперед.
12. Кувырки вперед 2-3 раза.
13. Кувырки. Зачет.
14. Кувырок спиной вперед.
15. Кувырок назад 2-3 раза.
16. Стойка на лопатках.
17. Стойка на лопатках. Зачет.
18. Прыжки через гимнастическую скамейку.
19. Мостик из положения лежа.
20. Мостик. Зачет.
21. «Охотники и утки».
22. «Быстро встань в колонну!».
23. «Класс смирно».
24. Лазанье по гимнастической стенке вверх.
25. Лазанье по гимнастической стенке в стороны приставным шагом.
26. Лазанье по наклонной скамейке вверх, вниз с опорой на колени.

27. Лазание. Зачет.
28. Лазание по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти.
29. Лазание по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти. Зачет.
30. Равновесие на одной ноге со сменой положения рук, ног.
31. Равновесие на одной ноге со сменой положения рук, ног. Зачет.
32. Ходьба по наклонной скамейке руки в стороны.
33. Расхождение при встрече на полу.
34. Расхождение. Зачет.
35. Расхождение по скамье.
36. Расхождение по скамье. Зачет.
37. Ходьба по рейке скамейки.
38. «Поезд».
39. «Альпинисты».
40. Веселые старты преимущественно с бегом.
41. «По мостику».
42. Эстафеты с лазанием, перелазанием.
43. «По мостику».
44. Передача большого мяча в колонне по одному.
45. Переноска двух набивных мячей.
46. Переноска трех набивных мячей.
47. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.
48. Ходьба по различным ориентирам.
49. Сгибание и разгибание туловища до определенной высоты.
50. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.
51. Построение в колонну и шеренгу с лыжами.
52. Выполнение команд с лыжами.
53. Передвижение с лыжами в колонне двумя способами.
54. Построение и выполнение команд. Зачет.
55. Подъем ступающим шагом 20-30 м.
56. Подъем. Зачет.
57. Спуск длиной 20-30 м в основной стойке.
58. Спуск. Зачет.
59. Передвижение на лыжах 0,5 км. скользящим шагом.
60. Дистанция. Зачет.
61. Эстафеты на лыжах.
62. Эстафеты 2 по 100 м.
63. Дистанция 300 м. без палок.

64. «Снайпер».
65. Скользящий шаг 300 метров.
66. Скользящий шаг. Зачет.
67. Спуск длиной 20-30 м. в основной стойке. Зачет.
68. Поворот «переступанием» на месте. Зачет.
69. Поворот «переступанием». Зачет.
70. Подъем ступающим шагом 20-30 м. Зачет.
71. Передвижение на лыжах 1 км без палок.
72. Передвижение на лыжах 1 км скользящим шагом. Зачет.
73. Упражнения с гимнастической палкой.
74. «Узкая скамейка».
75. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (15 метров).
76. Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание».
77. Метание малого мяча правой, левой рукой.
78. Метание малого мяча в цель.
79. Метание малого мяча на дальность отскока от щита.
80. «Мяч в стену».
81. «Два сигнала».
82. «Не дай мяч водящему».
83. Техника безопасности на стадионе.
84. Метание малого мяча на дальность с места.
85. Эстафета с метанием.
86. Бег на скорость 30 метров.
87. «На прогулку».
88. Высокий старт.
89. Высокий старт. Зачет.
90. «Зайцы в огороде».
91. «Прыжки по полоскам».
92. «Воробы и вороны».
93. «Прыжок за прыжком».
94. Бег 60 метров.
95. Ходьба парами.
96. Бег 100 метров.
97. Бег в парах.
98. Прыжки в длину с места.
99. «Охотники и утки».
100. «Быстро встань в колонну!»

101.«Поезд».

102.«Альпинисты».

VII. Тематический план

4 класс

Раздел	Кол-во часов
«Основы знаний»	4 часов
«Лыжная подготовка»	22 часов
«Гимнастика»	31 часов
«Легкая атлетика»	23 часов
«Подвижные игры»	22 часов

VIII. Содержание учебного предмета

4 класс

1. Низкий старт.
2. Низкий старт. Зачет.
3. Бег 40 метров.
4. Броски набивного мяча.
5. Броски набивного мяча. Зачет.
6. Челночный бег.
7. Челночный бег. Зачет.
8. Кувырок.
9. Комбинация из кувырков.
10. Сдача рапорта.
11. Размыкание на вытянутые руки.
12. «Повторяй за мной!»
13. Передача мяча над головой.
14. «Бой петухов».
15. Лазание разноименным способом.
16. Лазание на четвереньках по гимнастической скамье.
17. «Карусели».
18. Бросок набивного мяча вверх.
19. Бросок набивного мяча сидя.

20. «Мостик».
21. «Мостик». Зачет.
22. «Березка»
23. «Березка». Зачет.
24. Повороты. Налево! Направо!
25. Поворот. Кругом!
26. «Охотники и утки».
27. Ходьба парами.
28. Подлезание через предметы.
29. Перелезание через предметы.
30. Вис на руках.
31. Вис. Зачет.
32. «Ласточка» с опорой на руку.
33. Равновесие на гимнастической скамье.
34. Равновесие на гимнастическом бревне.
35. Ходьба по гимнастической скамье.
36. Ходьба по бревну.
37. Ходьба с разным положением рук.
38. «Замри».
39. «Мы лучше всех!»
40. Передача мяча сверху.
41. Передача мяча боком.
42. Передача мяча между ног.
45. Комбинированная передача.
46. «У медведя во бору».
47. Прыжки через скакалку.
48. Опорный прыжок.
49. Соскок с опорой на руку.

50. Переход, с упора на соскок прогнувшись.
51. Опорный прыжок в упор стоя на колени.
52. Опорный прыжок. Зачет.
53. Техника безопасности на лыжах.
54. Выполнение команд в строю с лыжами.
55. Выполнение команд. Зачет.
56. Попеременный двухшажный ход.
57. Дистанция 500 метров.
58. Спуск в высокой стойке.
59. Спуск в средней стойке.
60. Похождение дистанции 600 метров.
61. Спуск в высокой стойке. Зачет.
62. Спуск в средней стойке. Зачет.
63. Поворот «Переступанием».
64. Поворот «Переступанием» Зачет.
65. Поворот «Переступанием» в движении.
66. Поворот «Переступанием» в движении. Зачет.
67. Подъём скользящим шагом.
68. Подъём «Ёлочкой».
69. Подъём «Ёлочкой». Зачет.
70. Подъём «Лесенкой».
71. Подъём «Лесенкой». Зачет.
72. Дистанция 600 метров без палок.
73. Дистанция 1 км. Свободный ход.
74. Эстафеты на лыжах.
75. Дистанция дев – 1 км, мал- 1,5 км. Зачет.
76. «Перестрелка».
77. «Снежком по мячу».

78. «Снайперы».
79. Подъём туловища за 30 секунд.
80. Отжимания в упоре лежа на коленях.
81. Техника безопасности на уроках подвижных игр.
82. «Казачьи разбойники».
83. «Третий лишний».
84. «Хитрая лиса».
85. «Лохматый пес».
86. «Пятнашки мячом».
87. «Услышь свое имя».
88. «Птицы».
89. «Круговая лапта».
90. «Пятнашки мячом».
91. «Не давай мяч водящему».
92. Техника безопасности на уличных тренажерах.
93. Вис на низкой перекладине.
94. Вис на высокой перекладине.
95. Подтягивание на низкой перекладине.
96. Кувырки в висе на турнике.
97. Метание малого мяча в цель.
98. Метание малого мяча в цель. Зачет.
99. Метание малого мяча в цель.
100. Бег в медленном темпе 3 минуты.
101. Бег в среднем темпе 1 км.
102. Бег 40 метров.