

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Центральное управление министерства образования и науки Самарской области**

**ГБОУ СОШ с. Подстепки**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО  
начальных классов

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/Н.А. Норкина

Протокол №1 от  
28.08.2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_/Т.В. Разумовская  
29.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор ГБОУ СОШ  
с.Подстепки

\_\_\_\_\_/А.Е. Семенов  
Приказ №174-ОД от  
30.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая физкультура»**

**для учащихся 1-4 классов  
на 2023 - 2024 учебный год**

**с.Подстепки 2023г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с АООП, разработанная на основе ФАООП (приказ от 24.11.2022 № 1026) и утвержденная приказом ГКОУ КШ №8 от 31.08 2023 №430. ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,
- лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного

поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);

- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40- до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## **МЕСТО КУРСА «АДАПТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Число часов, отведённых на изучение курса: в 1-4 классах составляет – 3 часа в неделю, в 1 классе – 99ч в год, во 2–4 классах – 102 ч в год.

### **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

## **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».**

### **Личностные результаты:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе

участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

– Достаточный уровень:

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

№ п/п	Тема предмета	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1	
3	Ходьба с изменением скорости	2	
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	2	
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	2	
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	2	
7	Прыжки в высоту	2	
8	Ускорения до 30 м	1	
9	Медленный бег до 1-2 мин	1	
10	Бег с преодолением простейших препятствий	2	
11	Челночный бег 3х10 м,	2	
12	Прыжок в глубину	1	
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	2	
14	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	
15	Чередование бега и ходьбы по сигналу.	1	
16	Прыжки в высоту с шага	1	
17	Правила поведения на уроках гимнастики	1	
18	Перестроение из шеренги в круг	1	
19	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	
20	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	
21	Дыхание во время ходьбы и бега	1	
22	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	
23	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	
24	Упражнения с гимнастическими палками	1	
25	Упражнения для расслабления мышц	1	
26	Тренировка дыхания	1	
27	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	
28	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	1	
29	Упражнения для развития точности движений	1	
30	Упражнения для укрепления мышц туловища	1	

31	Подлезание подвысотой препятствием 40-50см	1	
32	Перелезание черезпрепятствие высотой 40-50 см	1	
33	Ходьба по гимнастической скамейке прямо,правым, левым боком с различными положениями рук	1	
34	Комплекс упражнений с гимнастическойскакалкой	1	
35	Упражнения дляформирования правильной осанки	1	
36	Упражнения с малыми мячами	1	
37	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различныхисходных положениях	1	
38	Упражнения с большим мячом	1	
39	Правила поведения на уроках физическойкультуры (техника безопасности) Игры с элементамикорректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	
40	Игры с элементамикорректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	
41	Игры на развитие внимания, памяти,точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1	
42	Игры на развитие внимания, памяти,точности движений: «Школамяча», «Сбей кеглю»	1	
43	Одежда и обувьдля занятий лыжной подготовкой, техника безопасности налыжне	1	
44	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	2	
45	Построение в шеренгу по одномус лыжами в руках	1	
46	Построение в шеренгу на лыжах	1	
47	Выполнение команд с лыжами вруках	1	
48	Выполнение команд на лыжах	1	
49	Передвижение в колонне по одномус лыжами в руках	1	
50	Передвижение в колонне по одномуна лыжах без палок	2	
51	Ходьба на лыжах ступающим шагомбез палок по кругу друг за другом	2	
52	Прохождение налыжах за урок от0,5 до 0,6 км	2	
53	Правила закаливания	1	
54	Техника безопасности и правила поведения	1	
55	Игры с элементамиобщеразвивающих упражнений	2	
56	Игра с бросанием иловлей мяча: «Бросить ипоймать»	2	
57	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	
58	Подвижная игра прыжками «Скок, поскок...»	1	
59	Подвижная игра наразвитие координации «Не намочи ноги»	1	
60	Подвижные игры сбегом: «Пустое место»	1	



61	Эстафеты с предметами	1	
62	Коррекционная игра «День и ночь»	1	
63	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1	
64	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1	
65	Игры на развитие выносливости	1	
66	Эстафеты на развитие координации	1	
67	Передача предметов	1	
68	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	
69	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	
70	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	
71	Перекачивание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	
72	Эстафета с мячом	1	
73	Преодоление простейших препятствий	1	
74	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	
75	Прыжок в длину с места	1	
76	Метание теннисного мяча в стену	1	
77	Метание теннисного мяча в цель	2	
78	Метание теннисного мяча на дальность	2	
79	Круговые эстафеты до 20 м	1	
80	Высокий старт 30 м	2	
81	Медленный бег до 1-2 мин	2	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 КЛАСС

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения
2.	Гимнастика	23
3.	Легкая атлетика	34
4.	Лыжная подготовка	18
5.	Игры	27
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема предмета	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	2	
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1	
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук	1	
5	Беговые упражнения	1	
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1	
9	Прыжок в длину с места	1	
10	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	
11	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	
12	Метание теннисного мяча на дальность	1	
13	Челночный бег (3x5) м.	1	
14	Эстафетный бег	1	
15	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	2	
16	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	2	
17	Перестроение из шеренги в круг	1	
18	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	
19	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	
20	Дыхание во время ходьбы и бега	1	
21	Упражнения с гимнастическими палками	2	
22	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	
23	Упражнения на формирование правильной осанки	2	
24	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	
25	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	2	
26	Упражнения для развития точности движений	1	
27	Упражнения с обручем	2	

28	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	
29	Ходьба по двумпараллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	
30	Расхождение вдвоемповоротом при встрече на гимнастической скамейке	1	
31	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1	
32	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	
33	Упражнения для формирования правильной осанки.	2	
34	Упражнения с малыми мячами	2	
35	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	
36	Упражнения с большим мячом	1	
37	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	2	
38	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1	
39	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1	
40	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1	
41	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	
42	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	
43	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	
44	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	
45	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	2	
46	Построение в шеренгу по одному слыжами в руках	1	
47	Передвижение в колонне по одному слыжами в руках	2	
48	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	
49	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	2	
50	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	
51	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	3	
52	Значение утренней гимнастики	1	
53	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	
54	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	
55	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	
56	Эстафеты с предметами	1	

57	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	
58	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	
59	Эстафеты на развитие координации	1	
60	Передача предметов	1	
61	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	
62	Подвижная игра на развитие основных движений-лазания: «Перелет птиц»	1	
63	Удары мяча о пол, остенку и ловля его двумя руками	1	
64	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	
65	Эстафета с мячом	1	
66	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	2	
67	Эстафета с мячом	1	
68	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	
69	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	
70	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1	
71	Бег с преодолением простейших препятствий	1	
72	Метание теннисного мяча на дальность	3	
73	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	2	
74	Прыжок в длину с места	3	
75	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	
76	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	2	
77	Круговые эстафеты до 20 м	2	
78	Высокий старт 30 м	1	
79	Медленный бег до 1-2 мин	1	

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 КЛАСС

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2.	Гимнастика	23
3	Легкая атлетика	33

4.	Игры	29
5.	Лыжная подготовка	17
	<b>Итого:</b>	102

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема предмета	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Предупреждение травм во время занятий	2	
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	2	
4	Бег с изменением темпа	1	
5	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	
6	Беговые упражнения	1	
7	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	
8	Ускорения до 30 м	1	
9	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1	
11	Челночный бег 3х10 м	1	
12	Прыжок в глубину	1	
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	
14	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	
15	Чередование бега и быстрой ходьбы	1	
16	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	
17	Осанка	1	
18	Физические качества	1	
19	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1	
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1	
21	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	
22	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	
23	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	
24	Предупреждение травм во время занятий. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	

26	Упражнения на формирования правильной осанки	1	
27	Тренировка дыхания	1	
28	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	
29	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	
30	Упражнения для развития точности движений	1	
31	Упражнения собручем	1	
32	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	
33	Перелазание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1	
34	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1	
35	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	
36	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	
37	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	
38	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	
39	Переноска грузов	1	
40	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	2	
41	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	2	
42	Значение и основные правила игры в хоккей (флорбол)	1	
43	Игры с хоккейными клюшками на развитие внимания, точности	1	
44	Предупреждение травм во время занятий на коньках	1	
45	Значение и основные правила конькобежного спорта	1	
46	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	
47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	2	
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1	
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1	
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	3	
51	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	2	
52	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	
53	Повороты переступанием в движении	1	
54	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1	
55	Значение и основные правила закаливания	1	
56	Значение утренней гимнастики	1	
57	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	
58	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	
59	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	3	

60	Розыгрыш мяча натри паса в пионерболе	3	
61	Учебная игра в пионербол	3	
62	Игры с элементами общеразвивающих и корректирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	2	
63	Игры с метанием мяча «Подвижнаяцель», «Обгони мяч»	1	
64	Подвижные игрына развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1	
65	Подвижные игрына развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	
66	Предупреждениетравм во время занятий. Подвижные игрына развитие основных движений-перелезания	1	
67	Эстафета с мячом	1	
68	Подвижная игра «Филин ипташки»	1	
69	Подвижная игра «Бой петухов»	1	
70	Техника бега подстанции	2	
71	Техника высокогостарта	2	
72	Техника низкогостарта	2	
73	Прыжок в высотус 3-5 беговых шагов разбега	2	
74	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	2	
75	Метание теннисного мячана дальность	2	
76	Эстафетный бег	2	
77	Промежуточнаягодовая проверочная работа в форме сдачи нормативов(собеседования)	1	
78	Бег на скорость до60 м	2	
79	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийсяс быстрой ходьбой	2	

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 КЛАСС

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2.	Гимнастика	23
3.	Легкая атлетика	32
4.	Лыжная подготовка	18
5.	Игры	29
	Итого	102

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема предмета	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Предупреждение травм во время занятий	2	
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	2	
4	Бег с изменением темпа	1	
5	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	
6	Беговые упражнения	1	
7	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	
8	Ускорения до 30м	1	
9	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1	
11	Челночный бег 3х10 м	1	
12	Прыжок в глубину	1	
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	
14	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	
15	Чередование бега и быстрой ходьбы	1	
16	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	
17	Осанка	1	
18	Физические качества	1	
19	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1	
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, поворотом направо и налево	1	
21	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	
22	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	
23	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	
24	Предупреждение травм во время занятий. Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	
26	Упражнения на формирования правильной осанки	1	
27	Тренировка дыхания	1	
28	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	
29	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	



30	Упражнения для развития точности движений	1	
31	Упражнения с обручем	1	
32	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	
33	Перелазание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1	
34	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1	
35	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	
36	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	
37	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	
38	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	
39	Переноска грузов	1	
40	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	2	
41	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	2	
42	Значение и основные правила игры в хоккей (флорбол)	1	
43	Игры с хоккейными клюшками на развитие внимания, точности	1	
44	Предупреждение травм во время занятий на коньках	1	
45	Значение и основные правила конькобежного спорта	1	
46	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	
47	Совершенствование техники выполнения строевых команды приемов	2	
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1	
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1	
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	
51	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	2	
52	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	
53	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	
54	Повороты переступанием в движении	1	
55	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1	
56	Значение и основные правила закаливания	1	
57	Значение утренней гимнастики	1	
58	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	
59	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	

60	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	3	
61	Розыгрыш мяча натри паса в пионерболе	3	
62	Учебная игра в пионербол	3	
63	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	2	
64	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	2	
65	Подвижные игры на развитие основных движений-бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1	
66	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	
67	Предупреждение травм во время занятий. Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания	1	
68	Эстафета с мячом	1	
69	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	
70	Подвижная игра «Бой петухов»	1	
71	Техника бега по дистанции (теория)	2	
72	Техника высокого старта	2	
73	Техника низкого старта	2	
74	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	2	
75	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	2	
76	Метание теннисного мяча на дальность	2	
77	Эстафетный бег	2	
78	Промежуточная годовая проверочная работа в форме сдачи нормативов (собеседования)	1	
79	Бег на скорость до 60 м	1	
80	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	2	