

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Омской области**

**Комитет по образованию Администрации Омского муниципального района**

**МБОУ "Омская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
начальных классов

\_\_\_\_\_  
Екименко С. Ю.  
Протокол № 1 от  
« 20 » августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель  
методического совета

\_\_\_\_\_  
Краева Т. С.  
Протокол № 1 от  
« 22 » августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Горчакова О. В.  
Приказ № 01-03/117 от  
« 30 » августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья  
с задержкой психического развития (Вариант 7.2)  
1 - 4 класс**

**п. Омский 2023 г.**

### Пояснительная записка

Данная адаптированная образовательная программа (далее АОП) составлена на основе:

- Конституции РФ
- Конвенции ООН о правах ребёнка
- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 .N"«273- ФЗ.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (с изм. от 29.06.2011, 25.12.2013, 24.11.2015),
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ОВЗ». утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26.
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 6.10.2009 №373 (с изм. от 26.10.2010. 22.09.2011, 18.12.2012, 29.12.2014. 18.05.2015,31.12.2015).
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом, Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. №1598.
- Устава МБОУ «Омская СОШ»
- ОПП НОО МБОУ «Омская СОШ»
- Заключение ПМПК
- С учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Программу обеспечивает учебно-методический комплекс:

Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-4 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., **2016 г.**, Издательство «Просвещение».

Физическая культура 1- 4 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях: М.Просвещение. «Физическая культура»,2010 г.

Физическая культура 1- 4 классы/ Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях: М.Просвещение. «Физическая культура»,2012г.

Физическая культура 1- 4 классы Школа России Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях: М.Просвещение. «Физическая культура»,2014г.

**Коррекционная направленность** отражает главное назначение того или иного упражнения, что позволяет сделать целенаправленный подбор упражнений для занятий с учетом индивидуальных нарушений в двигательной и психической сфере ребенка.

Программа адаптирует, детализирует, раскрывает содержание стандарта, определяет корректирующую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета.

Ввиду психологических особенностей детей с ЗПР, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

- совершенствование движений и сенсомоторного развития: мелкой моторики и пальцев рук; Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение мелкой моторики, движения рук и моторные компоненты речи.

Для активизации движений кистей и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь. Мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету, шары, флажки, ленты, игрушки, кубики, геометрические фигуры, пуговицы, карандаши, зерно. Основной метод – игровой.

- коррекция отдельных сторон психической деятельности: развитие восприятия, представлений, ощущений, памяти;
- коррекция мышления;
- коррекция ходьбы

У большинства детей с умственной отсталостью отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь, ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловищем.

В процессе обучения особое место уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движений рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой, с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением.

- коррекция бега

При выполнении бега типичными ошибками для детей с отклонениями в развитии являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, вызванные нарушениями координации движений.

Специально – подготовительные упражнения лишь частично решают задачи координации двигательных нарушений в беге. Основной метод использования беговых упражнений – игровой, где ребенок полнее реализует свои навыки и умения.

- коррекция прыжков

Ошибками в прыжках в длину и высоту у детей с отклонением интеллекта являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Детям еще трудно одновременно совмещать и выполнять две задачи: движение ног и взмах руками. Подводящие упражнения развивают разнообразные координационные способности ребенка и дают возможность выполнить прыжок в целом. Для усвоения прыжка в целом применяется еще разучивание приема по фазам прыжка: разбег, бег по дистанции, отталкивание, фаза полета, приземление.

- коррекция лазанья и перелезания

Упражнения лазанья и перелезания по гимнастической стенке, скамейке и через препятствия имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, умению управлять своим телом. Лазанье и перелезание корригируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения и сложных двигательных ситуациях.

Коррекционная направленность:

- координация движений, соразмерность усилий, ловкость, точность передвижения и перемещения, ориентировка в пространстве, координация всех звеньев тела, согласованность движений, преодоление страха высоты, развитие силы рук, равновесия, профилактика плоскостопия.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и других инфекционных заболеваний, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

### **1.1. Личностные результаты**

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **1.2. Метапредметные результаты**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
6. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **1.3. Предметные результаты**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

#### **По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой, соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **2. Содержание учебного предмета (270 ч.)**

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность.

#### **«Гимнастика с элементами акробатики»:**

Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед упор присев. Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание из вися лёжа, поднимание туловища.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки-догонялки»; «Альпинисты»; «Змейка»; «Не урони мешочек»; «Петрушка на скамейке»; «Пройди бесшумно»; «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Запрещенные движения».

#### **«Легкая атлетика»**

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: строевые упражнения; беговые и прыжковые упражнения; равномерный медленный бег; бег с изменением длины и частоты шагов; бег 30, 60 метров с высокого старта; прыжок в длину с места; прыжок в шаг с разбега с приземлением на две ноги; прыжок в длину с разбега, многоскоки; метание мяча в цель; метание мяча на дальность.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись»; «Пятнашки»; «Волк во рву»; «Кто быстрее»; «Горелки»; «Рыбки»; «Салки на болоте»; «Пингвины с мячом»; «Быстро по местам»; «К своим флажкам»; «Точно в мишень»; «Третий лишний».

#### **«Спортивные игры»:**

**Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:** броски и ловля мяча над собой; ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочередно; ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе; броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

#### **На материале раздела «Спортивные игры»**

*Баскетбол:* подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

### **Лыжная подготовка:**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой, Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Подвижные игры на разделе лыжная подготовка: Игра «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». «Встречная эстафета»

## **2класс**

### **Знания о физической культуре( на каждом учебном занятии):**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **«Гимнастика»:**

Строевые упражнения: команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!», «На первый, второй рассчитайся!», перестроение в две шеренги, передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: перекаты в группировке с касанием руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения «лежа на спине». Висы и упоры. Подтягивания из виса и вис стоя. Поднимание туловища из положения лёжа. Упражнения на гибкость. Отжимание в упоре лёжа.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна»; «Неудобный бросок»; «Конники-спортсмены»; «Отгадай; чей голос»; «Что изменилось»; «Посадка картофеля»; «Прокати быстрее мяч»; эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «Запрещенные движения»

### **«Легкая атлетика»:**

Изучение и закрепление основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: строевые упражнения; специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета; медленный бег; высокий старт; бег 30, 60 метров с высокого старта; прыжок в длину с места; прыжок в шаге с разбега с приземлением на две ноги; многоскоки; метание мяча по горизонтальной цели; метание мяча из-за головы через плечо на дальность и в цель; повторение материала 1-го класса; повторное пробегание отрезков 15-20 метров по 2-4 раза; челночный бег; эстафеты с бегом и прыжками.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень»; «Вызов номеров»; «Шишки – желуди – орехи»; «Невод»; «Заяц без дома «Пустое место»; «Мяч соседу»; «Космонавты»; «Мышеловка»; «Третий лишний».

### **Спортивные, подвижные игры :**

**Баскетбол: Освоение умений владеть баскетбольным мячом** и их закрепление в подвижных играх: строевые упражнения; упражнения на осанку; общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения; метание теннисного мяча в цель. Упражнения с мини-баскетбольным мячом: броски и ловля над собой; передача и ловля мяча по кругу; передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя у стены; ведение мяча шагом по прямой; бросок двумя руками от груди в кольцо. «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Перестрелка», игры на внимание. Сюжетные игры. Эстафеты: с бегом, с обручем и кеглями, с мячом и скакалками.

### **Лыжная подготовка:**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без

них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой.

Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Подвижные игры на разделе лыжная подготовка: Игра «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Встречная эстафета».

### **3класс**

#### **Знания о физической культуре( на каждом занятии):**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### **«Гимнастика»:**

Строевые упражнения: повороты кругом на месте, перестроение уступами, перестроение из колонны по одному в колонну 3-4 в движении с поворотом. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис стоя, вис лёжа, вис, согнув ноги, вис прогнувшись, завес двумя на согнутых ногах, вис спиной к гимнастической стенке.

Повторение материала 1-2 классов. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д). Поднимание туловища. Упражнения на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

«Подвижные игры» на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Парашютисты»; «Догонялки на марше»; «Увертывайся от мяча».

#### **«Легкая атлетика»**

Изучение и закрепление основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета; равномерный бег; высокий старт; бег 30 метров с высокого старта; прыжок в длину с разбега способом«согнув ноги» (приземление в прыжках); метание мяча стоя боком по направлению к метанию; метание на дальность отскока и в цель; многоскоки; повторение пройденного материала в 1-2 классах; повторное пробегание отрезков 20-30 метров по 2-4раза; челночный бег; подвижные игры и эстафеты.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления»; «Стрелки»; «Кто дальше бросит»; «Ловишка, поймай ленту»; «Метатели».

**Кроссовая подготовка:** Бег по пересеченной местности, Бег на средние и длинные дистанции.

#### **Спортивные игры:**

Освоение умений владеть баскетбольным и волейбольным мячами и их закрепление в подвижных играх: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения.

**Баскетбол:** передвижение правым и левым боком; ловля и передача мяча у стены; ловля и передача мяча в парах и тройках; ведение мяча шагом прямо и по кругу; бросок мяча двумя руками от груди в кольцо; эстафеты с передачами; ведением и бросками мяча.

#### **Лыжная подготовка:**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой, Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Игры: «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». «Встречная эстафета»

### **4класс**

#### **Знания о физической культуре(на каждом занятии) :**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах)

#### **«Гимнастика»:**

**Строевые упражнения:** перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднимание прямых ног в висе, комбинация из висов и упоров. Повторение пройденного материала 1-3 класса. Подтягивания. Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.

#### **«Легкая атлетика»:**

**Специальные упражнения легкоатлета:** равномерный бег; низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»); прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаге); метание мяча со скрестного шага; бег 30 метров с низкого старта; бег в чередовании с ходьбой; многоскоки; повторение пройденного материала в 1-3 классах; повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 2-4 раза; челночный бег; эстафеты с бегом; экспресс-тесты (бег 30 метров, подтягивания, прыжок с места, 6-ти минутный бег); бег на выносливость.

#### **Спортивные игры:**

##### **Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»:**

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным и шагом боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом по звуковому сигналу. Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом на встречу мячу. Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками от груди места из прямого и бокового положений. Упражнения в парах с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Челночный бег. Остановка шагом по звуковому сигналу. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Лыжная подготовка:** Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой. Игры: «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». «Встречная эстафета», «эстафеты на лыжах».

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных работ и др., имея на это объективные причины.

**Тематическое планирование**  
1 класс, 1 дополнительный класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	1 класс	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни Теоретическая часть	На каждом занятии
	Физическое совершенствование	
2	Гимнастика с элементами акробатики.	14
3	Легкая атлетика	14
4	Подвижные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.	10
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
5	Лыжная подготовка.	14
6	Всего за год	66

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	2 класс	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни Теоретическая часть	На каждом занятии
	Физическое совершенствование	
2	Гимнастика с элементами акробатики.	14
3	Легкая атлетика	16
4	Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.	12
	Баскетбол.	
5	Лыжная подготовка.	15
6	Промежуточная аттестация проходит в форме зачета	1
7	Всего за год	68

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	3 класс	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни Теоретическая часть	На каждом занятии
	Физическое совершенствование	
2	Гимнастика с элементами акробатики.	14
3	Легкая атлетика	14
4	Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.	12
	Баскетбол.	
5	Лыжная подготовка.	15

6	Промежуточная аттестация проходит в форме зачета	1
7	Всего за год	68

4

класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	4 класс	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни Теоретическая часть	На каждом занятии
	Физическое совершенствование	
2	Гимнастика с элементами акробатики.	14
3	Легкая атлетика	14
5	Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.	12
	Баскетбол.	
6	Лыжная подготовка.	15
7	Промежуточная аттестация проходит в форме зачета	1
8	Всего за год	68