

**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 7.1)  
1 - 4 класс**

**п. Омский 2023 г.**

## Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) (вариант 7.1) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Омская средняя общеобразовательная школа Омского муниципального района Омской области» (далее – школа) определяет содержание и организацию образовательной деятельности обучающихся с ЗПР с учетом образовательных потребностей и запросов участников образовательных отношений.

АООП НОО (вариант 7.1) школы разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 .N"«273- ФЗ.
- СанПиНами 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.
- Федеральным государственным образовательным стандартом 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).
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом, Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. №1598.
- Уставом Школы,
- С учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

**Цель реализации АООП НОО обучающихся с ЗПР** — обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Данная программа предполагает инклюзивное обучение детей с ОВЗ (вариант 7.1.).

Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

### **Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР:**

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимся с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

### **Создание специальных условий для детей с ОВЗ, имеющих задержку психического развития:**

- организация рабочего места с обеспечением возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога
- использование специальных учебно-методических пособий и дидактических материалов
- использование наглядных, словесных, практических методов обучения и воспитания с учётом психофизического состояния ребёнка

### **Цель:**

- овладение осознанным, правильным, беглым и выразительным чтением как базовым навыком в системе образования младших школьников; совершенствование всех видов речевой деятельности, обеспечивающих умение работать с разными видами текстов; развитие интереса к чтению и книге; формирование читательского кругозора и приобретение опыта в выборе книг и самостоятельной читательской деятельности;
- развитие художественно – творческих и познавательных способностей, эмоциональной отзывчивости при чтении художественных произведений; формирование эстетического отношения к слову и умения понимать художественное произведение;
- обогащение нравственного опыта младших школьников средствами художественной литературы; формирование нравственных чувств и представлений о добре, дружбе, правде и ответственности; воспитание интереса и уважения к отечественной культуре и культуре народов многонациональной России и других стран.

### **Задачи:**

- обеспечить усвоение учениками знаний, умений, навыков в пределах программных требований, необходимых для развития речи, сознательного, правильного, выразительного чтения;
- расширить кругозор школьников;
- привить интерес к чтению, книге;
- сформировать нравственные и эстетические представления;

- способствовать развитию наглядно-образного и логического мышления

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты**

1. Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
6. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
6. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины, готовить свое выступление и выступать с аудио-видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение

- и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. 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;
13. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14. Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета;
15. Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
16. Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **Предметные результаты**

Требования к результатам освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура (АФК)" определяются особенностями двигательного развития детей и медицинскими рекомендациями, достижения обучающихся оцениваются индивидуально.

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. Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит.д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Содержание учебного предмета**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Понятие о физической культуре. Режим дня и личная гигиена. Личная гигиена человека, методы закаливания. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Закаливание организма. Составление режима дня. Его правильная организация.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Развитие скоростно-силовых способностей. Понятие о физических качествах.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической**

**подготовленностью.** Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Понятие о мониторинге здоровья. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для формирования свода стопы.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах: повороты: спуски: подъемы: торможение:

#### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на

материале волейбола.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№	Наименование раздела, темы уроков	Количество часов
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Понятие о физической культуре. Режим дня и личная гигиена.	1
2	Бег. Бег 30 м. Понятие «короткая дистанция».	1
3	Тестирование бега 30 м. Игра «Слушай сигнал». Упражнения для формирования правильной осанки.	1
4	Техника челночного бега 3x10м. Игра «Ястреб и утка». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
5	Тестирование челночного бега 3x10. Упражнения для формирования свода стопы.	1
6	Техника безопасности при метании мяча. Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
7	Тестирование метания малого мяча. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
8	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100м).	1
9	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
10	Гимнастика для глаз. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Упражнения для формирования свода стопы.	1
11	Эстафеты. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
12	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисицы и куры». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
<b>Подвижные игры</b>		<b>10</b>
13	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игра «К своим флажкам».	1
14	Игра «Пятнашки». Эстафеты.	1
15	Эстафеты. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
16	Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
17	Личная гигиена человека, методы закаливания. Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
18	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Игра «Посадка картофеля».	1
19	Эстафеты с мячом. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
20	Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Упражнения для формирования свода стопы.	1
21	Правила по технике безопасности при игре «Перестрелка». Игра «Перестрелка». Упражнения для формирования правильной осанки.	1
22	Игра «Перестрелка». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>12</b>
23	Правила техники безопасности. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
24	Построения, строевые команды. Перекаты в группировке лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	1
25	Перестроения. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе. Игра «Иголка и нитка».	1
26	Строевые команды. Техника выполнения кувырка вперед. Игра «Пройти бесшумно».	1

27	Построение в колонну, шеренгу. Перекаты в группировке. Игра «Через холодный ручей».	1
28	Построение в круг. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
29	Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
30	Подвижная игра «Отгадай, чей голос». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
31	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1
32	Гимнастика для глаз. Прыжки через скакалку. Игра «Не урони мешочек». Упражнения для формирования свода стопы.	1
33	Строевые упражнения. Тестирование прыжков на скакалке. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
34	Строевые упражнения. Названия основных гимнастических снарядов. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>
35	Техника безопасности на уроках физической культуры по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви.	1
36	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Скользящий шаг на лыжах. Игра «Салки на марше».	1
37	Передвижение скользящим шагом.	1
38	Подъем и спуск под уклон. Повороты переступанием. Игра «Финские санки».	1
39	Подъем лесенкой.	1
40	Попеременный двухшажный ход. Подъем елочкой.	1
41	Попеременный двухшажный ход. Игра «По местам», «День-ночь».	1
42	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «За мной».	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		<b>6</b>
43	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Правила техники безопасности.	1
44	Гимнастика для глаз. Передача мяча на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай»	1
45	Передача мяча на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1
46	Передача мяча мяча в парах. Игра «Не давай мяча водящему».	1
47	Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1
48	Закрепление пройденного материала.	1
<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>		<b>5</b>
49	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1
50	Передача мяча на месте.	1
51	Бросок набивного мяча от груди. Игра «Мяч в обруч».	1
52	Бросок набивного мяча снизу. Игра «Попади в щит».	1
53	Подвижная игра «Точно в цель».	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>13</b>
54	Закаливание организма. Техника безопасности. Упражнения для формирования свода стопы.	1
55	Равномерный бег. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
56	Наклон вперед из положения стоя. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
57	Тестирование прыжка в длину с места.	1
58	Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
59	Подъем туловища за 30 сек.	1
60	Подвижные игры народов мира.	1
61	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1

62	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
63	Равномерный бег.	1
64	Метание малого мяча в цель.	1
65	Равномерный бег. Подвижная игра «Хвостики» Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
66	Равномерный бег.	1

## 2 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
1.	Правила ТБ на занятиях физическими упражнениями. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
2.	Равномерный бег. Строевые упражнения. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
3.	Бег 30 м. Подвижные игры. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
4.	Равномерный бег. Строевые упражнения. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
5.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Запрещенное движение». Упражнения для формирования правильной осанки.	1
6.	Челночный бег 3х10 м. Равномерный бег. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
7.	Метание мяча. Режим дня и личная гигиена. Подвижная игра.	1
8.	Бросок мяча 1 кг из-за головы.	1
9.	Метание мяча. Подвижная игра. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
10.	Метание мяча. Подвижная игра. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
11.	Равномерный бег.	1
12.	ОРУ. Игры «Пустое место», «Прыгающие воробушки».	1
13.	ОРУ. Эстафеты. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>6</b>
14.	Ловля и передача мяча в движении. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
15.	Ведение мяча на месте.	1
16.	Передача мяча двумя руками от груди. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
17.	Передача мяча двумя руками от груди. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
18.	Ведение мяча на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
19.	Ведение мяча в движении. Подвижные игры. Упражнения для формирования свода стопы.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>9</b>
20.	Строевые упражнения. Техника безопасности на уроках.	1
21.	ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
22.	Строевые упражнения. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1

23	Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку. Упражнения для формирования свода стопы.	1
24	Строевые упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
25	Перелезание через гимнастического коня. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
26	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
27	Сгибания-разгибания рук в упоре лежа.	1
28	Подтягивание на перекладине. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>4</b>
29	Подвижные игры с элементами баскетбола. Упражнения для формирования свода стопы.	1
30	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
31	Подвижные игры. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
32	Подвижные игры.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>9</b>
33	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры «Салки на марше».	1
34	Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подвижная игра «По местам».	1
35	Повороты переступанием на месте. Подвижная игра «День и ночь».	1
36	Повороты переступанием на месте. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».	1
37	Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом. Подвижная игра «Куда укатиться за два шага».	1
38	Спуск в стойке. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1
39	Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
40	Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «За мной».	1
41	Торможение плугом. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>
42	ОРУ. Игры «Стрельба в мишень», «Метание снизу».	1
43	ОРУ. Игра «Забрасывание шишек». Эстафеты.	1
44	Игры «Хищник море», «Тройной прыжок». Эстафеты.	1
45	Игры «Спутанные кони», «Без соли соль». Эстафеты.	1
46	Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>15</b>
47	Техника безопасности. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал - садись».	1
48	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч среднему».	1
49	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч среднему».	1

50	Ловля и передача мяча в треугольниках на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
51	Ловля и передача мяча в квадратах на месте. Игра «Перестрелка».	1
52	Ведение мяча на месте. Игра «Обгони мяч».	1
53	Ведение мяча на месте. Игра «Школа мяча».	1
54	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч ловцу».	1
55	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч соседу».	1
56	Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Играй-играй, мяч не давай».	1
57	Ловля и передача мяча в треугольниках на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
58	Ловля и передача мяча в круге на месте. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Обгони мяч».	1
59	Ловля и передача мяча в квадратах на месте. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Не дай мяч водящему».	1
60	Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч соседу».	1
61	Ловля и передача мяча в квадратах на месте. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Не дай мяч водящему».	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
62	Техника безопасности. ОРУ. Игры со скакалкой Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
63	ОРУ. Метание малого мяча. Игры с мячом. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
64	ОРУ. Метание малого мяча. Игры со скакалкой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
65	ОРУ. Эстафетный бег. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
66	Соревнования «Веселые старты». Упражнения для формирования правильной осанки.	1
67	ОРУ. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1
68	Эстафетный бег. Подвижные игры.	1

### 3 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
1	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения.	1
2	Бег на короткиедистанции. Игра «Снайпер». Упражнения для формирования правильной осанки.	1
3	Тест бега 30м. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
4	Тест бега 60м. Игра «Снайпер».	1
5	Гимнастика для глаз. Тест челночного бега 3x10м.	1
6	Равномерный бег. Игра «Вызов по имени». Упражнения для формирования правильной осанки.	1
7	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Равномерный бег. Игра «Ловишки».	1
8	Бросок набивного мяча 1кг двумя руками. Игра «Вызов номеров». Упражнения для формирования свода стопы.	1
9	Техника метания малого мяча на дальность. Игра «Снайпер». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
10	Метание малого мяча. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
11	Тест метания малого мяча.	1

12	Гимнастика для глаз. Игры. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)</b>		<b>4</b>
13	Техника безопасности на уроках. Ловля и передача мяча на месте.	1
14	Техника ведения мяча на месте.	1
15	Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	1
16	Подвижные игры. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		<b>12</b>
17	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1
18	Гимнастика для глаз. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
19	Кувырок вперед. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
20	Перестроения. Стойка на лопатках. Игра «Петушиные бои».	1
21	Перестроения. Кувырок назад. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
22	Построения и перестроения. Кувырок назад.	1
23	Построения и перестроения. Упражнение «мост» из положения лежа. Упражнения для формирования свода стопы.	1
24	Упражнение «мост» из положения лежа. Игра «Эстафета с перелазом». Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
25	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Упражнение «мост».	1
26	Построения и перестроения. Кувырок назад. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
27	Стойка на лопатках. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
28	Перестроения. Упражнения для формирования свода стопы.	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)</b>		<b>3</b>
29	Составление режима дня. Его правильная организация. Строевые упражнения.	1
30	Техника перемещений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Упражнения для формирования свода стопы.	1
31	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках. Игра «Овладей мячом».	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>8</b>
32	Техника безопасности на уроках. Требования к одежде и обуви. Техника передвижений скользящим шагом.	1
33	Передвижение скользящим шагом. Повороты на месте переступанием. Игра «Пустое место» на лыжах.	1
34	Одноопорное скольжение. Игра «Кто дальше», «Пятнашки на лыжах».	1
35	Попеременный двухшажный ход. Подъем на склон «лесенкой» и спуска с горы в стойке.	1
36	Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» и спуск в стойке. Игра «Не задень», «За мной».	1
37	Спуск, подъем ступающим шагом. Игра «Шире шаг».	1
38	Спуск в стойке, поворот переступанием. Подъем на склон «лесенкой». Эстафеты «Кто быстрее на лыжах».	1
39	Передвижение на скорость. Эстафета «Кто быстрее до флажка».	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)</b>		<b>11</b>
40	Пища и питательные вещества. Вещества, которые получает человек с пищей, необходимые для роста и развития организма.	1
41	Техника перемещений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	1

42	Укрепление сердца с помощью физических упражнений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
43	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди. Эстафеты с элементами ведения и передач мяча.	1
44	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
45	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
46	Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
47	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	1
48	Ведение мяча на месте и в движении. Упражнения для формирования свода стопы.	1
49	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках.	1
50	Строевые упражнения. Повторение перемещений.	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол)</b>		<b>6</b>
51	Техника безопасности. Строевые упражнения. Передача мяча сверху двумя руками.	1
52	Передвижения, остановки, повороты и стойки волейболиста.	1
53	Техника передвижений. Передача мяча сверху и снизу двумя руками.	1
54	Прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками. Игра «Пионербол».	1
55	Гимнастика для глаз. Игра «Пионербол».	1
56	Игровые задания. Игра «Пионербол».	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>
57	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Гимнастика для глаз.	1
58	Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
59	Прыжок в высоту способом перешагивания. Бросок набивного мяча. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
60	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
61	Прыжок в высоту способом перешагивания. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
62	Тест прыжка в высоту способом перешагивания. Бег на короткие дистанции. Упражнения для формирования свода стопы.	1
63	Бег 60м. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
64	Бег. Игры и эстафеты. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
65	Тест бега 400м. Упражнения для формирования свода стопы.	1
66	Бег. Игры. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
67	Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Игры. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
68	Эстафетный бег 4х100м. Игра «Снайперы».	1

#### 4 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
1.	ТБ на уроках. Обучение технике высокогостарта. Упражнения для	1

	формирования свода стопы.	
2.	Бег 30 м с высокого старта. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
3.	Прыжок в длину с разбега. Бег 60 м. Упражнения для формирования свода стопы.	1
4.	Техника метания мяча. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
5.	Совершенствование метания мяча. Прыжок в длину с места. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
6.	Метание мяча. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
7.	Бег. Упражнения для формирования свода стопы.	1
8.	Бег. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>11</b>
9.	ТБ на уроках. Понятие о физических качествах. Ловля мяча двумя руками.	1
10.	Передача мяча двумя руками от груди.	1
11.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, ловли мяча двумя руками от груди.	1
12.	Ведение мяча на месте. Повторение передач мяча двумя руками от груди. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
13.	Повторение ловли мяча двумя руками. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
14.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
15.	Совершенствование ведения мяча с изменением направлением и скорости.	1
16.	Перемещение футболиста. Упражнения для формирования свода стопы.	1
17.	Обучение удару носком. Упражнения для формирования свода стопы.	1
18.	Обучение удару серединой подъема. Совершенствование удара носком. Упражнения для формирования свода стопы.	1
19.	Совершенствование удара носком. Учебная игра в мини-футбол.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>
20.	ТБ на уроках. Кувырок назад в группировке.	1
21.	Перекат назад в стойку на лопатках. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
22.	Совершенствование кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатках.	1
23.	Совершенствование кувырка назад в группировке, переката назад в стойку на лопатках. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
24.	Гимнастический мост. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
25.	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>3</b>
26.	ТБ на уроках. Понятие о физических качествах. Обучение прыжку в высоту.	1

27.	Совершенствование техники прыжка в высоту. Упражнения для формирования свода стопы.	1
28.	Прыжок в высоту. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	<b>3</b>
29.	ТБ на уроках. Совершенствование ведения мяча. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
30.	Совершенствование ведения мяча. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
31.	Совершенствование передач мяча.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>
32.	Правила техники безопасности на уроках. Поворот переступанием в движении.	1
33.	Совершенствование спуска со склона в стойке.	1
34.	Совершенствование поворота переступанием в движении.	1
35.	Попеременный двухшажный ход.	1
36.	Подъем полуелочкой и елочкой.	1
37.	Совершенствование подъема полуелочкой и елочкой.	1
38.	Торможение плугом. Совершенствование подъема полуелочкой и елочкой.	1
39.	Спуск со склона.	1
	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)</b>	<b>21</b>
40.	ТБ на уроках. Понятие о мониторинге здоровья. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
41.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
42.	Передача мяча от груди на месте.	1
43.	Ведение мяча в движении. Упражнения для формирования свода стопы.	1
44.	Повторение ведения мяча на месте.	1
45.	Ведение мяча в движении. Упражнения для формирования свода стопы.	1
46.	Совершенствование ведения мяча в движении.	1
47.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
48.	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
49.	Ведение мяча в движении. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
50.	Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
51.	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
52.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
53.	Совершенствование передач и ведения мяча.	1
54.	Передача мяча после отскока от пола.	1
55.	Ведение мяча в быстром темпе. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
56.	Передача мяча после отскока от пола.	1
57.	Передача мяча в тройках.	1
58.	Передача мяча в тройках. Упражнения для формирования свода стопы.	1
59.	Ведение мяча в быстром темпе. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
60.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>

61.	ТБ на уроках. Совершенствование бега с высокого старта. Упражнения для формирования свода стопы.	1
62.	Бег 30 м с высокого старта. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
63.	Прыжок в длину с места. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	1
64.	Бег. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
65.	Метание мяча. Бег 60 метров. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1
66.	Совершенствование метания мяча. Упражнения для формирования свода стопы.	1
67.	Бег. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
68.	Равномерный бег. Эстафеты. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1

