

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АООП»



УТВЕРЖДЕНО
А директор

Ахмедзянова С.В.
312 от «29» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(УО 1.5.5.1(1 -4)

учебного предмета «Физическая культура»
1-4 классы
адаптированной основной
программы обучающихся с
умственно отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Серов 2023

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), ФАООП УО, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026 включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

1. Пояснительная записка

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

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: коррекция нарушений физического развития; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей в процессе обучения; укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности; формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре; воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения. Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности. Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций; выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника; выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника; самостоятельное выполнение упражнений; занятия в тренирующем режиме; развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана АООП

Класс	1-4	
Количество часов	3 часа в неделю	102 часа в год

2. Содержание учебного предмета

Данная программа рассчитана на 102 учебных часов и предназначена для учащихся 1-4 классов. Занятия проходят 3 часа в неделю.

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

Знания о физической культуре: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

1. Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флагами; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

2. Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начертанную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флагков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

3.Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

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

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

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

4. Игры:

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

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

Тематический план 1-4 классы

№ П/П	Название раздела, темы	Кол-во часов	Контрольные работы
1.	Легкая атлетика	32	
2.	Гимнастика	24	
3.	Лыжная подготовка	15	
4.	Спортивные игры	31	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3. Планируемые результаты

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов по предметной области "Физическая культура" на конец обучения (IV класс).

1 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

2 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
 - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
 - представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника.

3 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни.

4 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

БУД, формируемые у младших обучающихся I - IV и дополнительный классы, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой - составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению обучающегося как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные учебные действия обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмысливанию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель - ученик", "ученик - ученик", "ученик - класс", "учитель - класс");

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

читать; писать; выполнять арифметические действия;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

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

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Оценка базовых учебных действий

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведе- ния
Раздел. 2	Легкая атлетика		
1.	Теоретические сведения.	1	
2-4	Ходьба	3	
5-6	Ходьба с сохранением правильной осанки	2	
7-8	Прыжки в длину с шага	2	
9-10	Прыжки в высоту с шага	2	

11-12	Бег	2	
10-11	Перебежки группами и по одному 15-20 м	2	
12-14	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	2	
15-16	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	2	
17-18	Бег на носках	3	
20-21	Метание	2	
22-24	Метание теннисного мяча с места	2	
Раздел. 1	Гимнастика		
25	Теоретические сведения.	1	
26-28	Построения и перестроения	3	
29-30	Упражнения без предметов	2	
31-32	Упражнения с гимнастическими палками	2	
33-34	Прыжки	2	
35-36	Упражнения с малыми обручами	2	
37-38	Упражнения с малыми мячами	2	
39	Упражнения с большими мячами	1	
40-41	Упражнения без предметов	2	
42	Лазанье и перелезание	1	
43-44	Упражнения на равновесие	2	
45-46	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	2	
47-48	Упражнения без предметов	2	
Раздел. 3	Лыжная подготовка		
49	Теоретические сведения.	1	
50-52	Выполнение строевых команд	3	
53-62	Передвижение на лыжах	9	
63-64	Спуски, повороты, торможения.	2	
Раздел. 4	Игры		
65	Теоретические сведения	1	
66-75	Подвижные игры	2	
76-85	Коррекционные игры	2	
86-87	Игры лазанием	2	
88-89	Игры с элементами ОРУ	3	
Раздел. 2	Легкая атлетика		
90-94	Бег	2	
95-98	Прыжки в длину с разбега	2	
99-100	Метание.	2	
101-12	Игры с бегом	2	

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведе ния
Раздел. 2	Легкая атлетика		
1.	Теоретические сведения.	1	
2-4	Ходьба	3	
5-6	Ходьба с сохранением правильной осанки		
7-8	Прыжки в длину с шага	2	
9-10	Прыжки в высоту с шага	2	

11-12	Бег	2	
10-11	Перебежки группами и по одному 15-20 м	2	
12-14	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	2	
15-16	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	2	
17-18	Бег на носках	3	
20-21	Метание	2	
22-24	Метание теннисного мяча с места	2	
Раздел. 1	Гимнастика		
25	Теоретические сведения.	1	
26-28	Построения и перестроения	3	
29-30	Упражнения без предметов	2	
31-32	Упражнения с гимнастическими палками	2	
33-34	Прыжки	2	
35-36	Упражнения с малыми обручами	2	
37-38	Упражнения с малыми мячами	2	
39	Упражнения с большими мячами	1	
40-41	Упражнения без предметов	2	
42	Лазанье и перелезание	1	
43-44	Упражнения на равновесие	2	
45-46	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	2	
47-48	Упражнения без предметов	2	
Раздел. 3	Лыжная подготовка		
49	Теоретические сведения.	1	
50-52	Выполнение строевых команд	2	
53-62	Передвижение на лыжах	10	
63-64	Спуски, повороты, торможения.	2	
Раздел. 4	Игры		
65	Теоретические сведения	1	
66-75	Подвижные игры	10	
76-85	Коррекционные игры	10	
86-89	Игры лазанием	4	
90-96	Игры с элементами ОРУ	6	
Раздел. 2	Легкая атлетика		
97-98	Бег	2	
99-100	Прыжки в длину с разбега	2	
101-102	Метание.	2	

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведе ния
Раздел. 2	Легкая атлетика		
1.	Теоретические сведения.	1	
2-4	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам	3	
5	Ходьба с изменением скорости	1	
6	Прыжки в длину с места	1	
7-8	Прыжки в высоту с разбега	2	

9-10	Прыжки в длину с разбега	2	
11-12	Бег. Бег с преодолением простейших препятствий.	2	
10-11	Быстрый бег на скорость	2	
12-14	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	2	
15-16	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	2	
17-18	Повторный бег на скорость	3	
20-21	Броски набивного мяча различными способами двумя руками	2	
22-24	Метание теннисного мяча на дальность с места	2	
Раздел. 1	Гимнастика		
25	Теоретические сведения.	1	
26-28	Построения и перестроения	3	
29-30	Упражнения без предметов	2	
31-32	Упражнения с гимнастическими палками	2	
33-34	Прыжки	2	
35-36	Упражнения с малыми обручами	2	
37-38	Упражнения с малыми мячами	2	
39	Упражнения с большими мячами	1	
40-41	Упражнения без предметов	2	
42	Лазанье и перелезание	1	
43-44	Упражнения на равновесие	2	
45-46	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	2	
47-48	Упражнения без предметов	2	
Раздел. 3	Лыжная подготовка		
49	Теоретические сведения.	1	
50-52	Выполнение строевых команд	2	
53-62	Передвижение на лыжах	10	
63-64	Спуски, повороты, торможения.	2	
Раздел. 4	Игры		
65	Теоретические сведения	1	
66-75	Подвижные игры	10	
76-85	Коррекционные игры	10	
86-90	Игры лазанием	4	
88-92	Игры с элементами ОРУ	6	
Раздел. 2	Легкая атлетика		
93-94	Челночный бег. Бег на скорость.	2	
95-96	Прыжки в длину с разбега	2	
97-98	Прыжки в высоту с разбега	2	
99-100	Метание теннисного мяча на дальность с места.	2	
101-102	Метание с места в цель	2	

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведе
----------	------------	-----------------	-----------------

Раздел. 2	Легкая атлетика			ния
1.	Теоретические сведения.		1	
2-4	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам		3	
5	Ходьба с изменением скорости		1	
6	Прыжки в длину с места		1	
7-8	Прыжки в высоту с разбега		2	
9-10	Прыжки в длину с разбега		2	
11-12	Бег. Бег с преодолением простейших препятствий.		2	
10-11	Быстрый бег на скорость		2	
12-14	Медленный бег с сохранением правильной осанки.		2	
15-16	Чередование бега и ходьбы на расстоянии		2	
17-18	Повторный бег на скорость		3	
20-21	Броски набивного мяча различными способами двумя руками		2	
22-24	Метание теннисного мяча на дальность с места		2	
Раздел. 1	Гимнастика			
25	Теоретические сведения.		1	
26-28	Построения и перестроения		3	
29-30	Упражнения без предметов		2	
31-32	Упражнения с гимнастическими палками		2	
33-34	Прыжки		2	
35-36	Упражнения с малыми обручами		2	
37-38	Упражнения с малыми мячами		2	
39	Упражнения с большими мячами		1	
40-41	Упражнения без предметов		2	
42	Лазанье и перелезание		1	
43-44	Упражнения на равновесие		2	
45-46	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		2	
47-48	Упражнения без предметов		2	
Раздел. 3	Лыжная подготовка			
49	Теоретические сведения.		1	
50-52	Выполнение строевых команд		2	
53-62	Передвижение на лыжах		10	
63-64	Спуски, повороты, торможения.		2	
Раздел. 4	Игры			
65	Теоретические сведения		1	
66-75	Подвижные игры		10	
76-85	Коррекционные игры		10	
86-90	Игры лазанием		4	
88-92	Игры с элементами ОРУ		6	
Раздел. 2	Легкая атлетика			
93-94	Челночный бег. Бег на скорость.		2	
95-96	Прыжки в длину с разбега		2	
97-98	Прыжки в высоту с разбега		2	
99-100	Метание теннисного мяча на дальность с места.		2	

101-102	Метание с места в цель	2	
---------	------------------------	---	--