

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области

«Камышловский гуманитарно-технологический техникум»

структурное подразделение

школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы

Рассмотрено: на заседании ШМО начальных классов протокол № 2 от 18.06.2025 г.	Рассмотрено: на заседании педсовета протокол № 4 от 19.06.2025 г.	Утверждено: приказом директора № 339-од от 26.06.2025 г.
-------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

**Рабочая программа
учебного курса «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
(АООП УО 1 вариант)**

**Составитель:
Попов
Владимир
Николаевич,
учитель,
I кв. категории**

Камышлов, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1599 от 19.12.2014г., на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2022г. № 1026 .

Цель изучения адаптивной физической культуры в I–IV классах определяет всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.

Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

11. 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.

Общая характеристика адаптивной физической культуры

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности обучающихся, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Место адаптивной физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в обязательную часть учебного плана. В учебном плане 1 класс 99 часов (33 учебный недель, 1 неделя на дополнительные каникулы), 2,3,4 классов рассчитано 3 часа в неделю, 102 часа в учебный год.

Личностные и предметные результаты освоения адаптивной физической культуры

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

внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по адаптивной физической культуре:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической, теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание рабочей программы отражено в пяти *разделах*: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры».

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

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.

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 (корректирующие 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; флажками; 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.

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 начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. 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, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. 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.

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.

на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Спортивные игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические 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:

классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV 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; подсчёт при

выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов

соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение

требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки,

спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц

туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического

работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении

общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных

играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах

двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в начальной школе.

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)/Мин-во просвещения РФ. – М.: Просвещение
- Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 1. 1 дополнительный, 1 классы/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2018
- Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант 2. 1 дополнительный, 1 классы/ М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2018
- Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант ы 1,2. 2 класс/ М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2023
- Примерные рабочие программы по учебным предметам и коррекционным курсам образования обучающихся с умственной отсталостью. Вариант ы 1,2. 3 класс/ М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2023

Физическая культура

И

Ч

Е

С

К

Копилка педагогического опыта: сборник методических статей/ под ред. И.В. Тимофеевой. – Екатеринбург, 2013

Копилка педагогического опыта. Кн.2: сборник методических статей/ под ред. И.В. Тимофеевой. – Екатеринбург, 2013

Бойко О.Я. Футбол. В 2-х ч. Программа спортивного мастерства: метод. пособ./О.Я. Бойко. – Екатеринбург,2015

Туризм: метод. пособ. / сост. О.Я. Бойко. – Екатеринбург, 2015

Бойко О.Я. Настольный теннис. Программа спортивного мастерства: метод. пособ./О.Я. Бойко. – Екатеринбург,2016

Гамм Е.Э. Баскетбол. В 2-х ч. Программа спортивного мастерства: метод. пособ./Е.Э. Гамм, О.Я. Бойко, А.А. Гридич, В.В. Тригорлов. – Екатеринбург, 2015

Каленик Е.Н. Бадминтон. Программа спортивного мастерства: метод. пособ./ Е.Н. Каленик. – Екатеринбург, 2015

– М.: Просвещение,

2003 Мозговой, В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей СКОШ VIII вида/ В.М. Мозговой. - М.: Просвещение,2009.

Белоусов, А.И. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб-метод. Пособие/ А.И. Белоусов. – Екатеринбург, 2006

Исаева, С.А. Физкультурные минутки в начальной школе: практическое пособие/ С.А. Исаева. – М.: Айрис-пресс, 2004

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток. 1-4 классы/В.И. Ковалько. – М.: ВАКО,2005

Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении/И.М. Воротилкина. – М.: ЭНАС, 2004

Сонькин, В.Д. Как правильно закаливать ребёнка/В.Д. Сонькин, И.А. Анохина. – М.: Вентана-Граф, 2004

Зайцева, В.В. Зачем учиться физкультуре/В.В. Зайцева. – М.: Вентана-Граф, 2004

Копылов, Ю.А. Физическое воспитание младшего школьника в семье/ Ю.А. Копылов. – М.: Вентана-Граф, 2004

Подвижные игры (дополнительная литература)

Козак, О.Н. Путешествие в страну игр. – СПб.: Союз,2005

Детские народные подвижные игры/А.С. Кенеман. – М.: Просвещение,2005

Лепёшкин, В.А. Подвижные игры для детей: пособие для учителя физкультуры. – М.: Школьная пресса, 2004

Страковская, В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2004

Детские подвижные игры народов СССР/ А.С. Кенеман.

Кедрина, Т.Я. Большая книга игр и развлечений для детей и родителей. – М.: Педагогика-Пресс, 2002

Осокина, Т.И. Подвижные игры для малышей.- М.: Просвещение,2005

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование спортивного зала для освоения программы: гимнастические стенки, гимнастические скамейки разной высоты, канат, обручи разного диаметра, гимнастические маты, мячи разного диаметра, гантели, мячи теннисные, гимнастические палки, скакалки, набивные мешочки, мячи набивные, набор для подвижных игр. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех обучающихся в процессе занятий.

Оборудование

- Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- Гимнастическая стенка -2 шт.
- Гимнастические маты -4 шт.
- Дорожка-змейка из каната – 1 шт.
- Кегли и шары пластмассовые, конусы, скакалки – 10 шт.
- Индивидуальные коврики -8 шт.
- Стойки для прыжков в высоту – 2 шт.
- Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики
- Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные) – 10 шт.

Тематическое планирование 1 класса

Тема	Кол-во часов
Правила поведения и передвижения в спортивном зале	1
Ходьба парами, по кругу взявшись за руки	1
Ходьба общая в умеренном темпе	1
Ходьба по прямой линии и бег	1
Ходьба с сохранением правильной осанки	2
Бег перебежками, группами	2
Бег медленный до одной минуты	3
Прыжки на двух ногах на месте и продвижение	2
Прыжки – перепрыгивания через линию	2
Метание – правильный захват разных предметов	4
Подвижные игры: «Наблюдатель»	1
Подвижные игры: «Смекалистый»	1
Подвижные игры: «Слушай сигнал»	1
Подвижные игры: «Веселая эстафета»	3
Подвижные игры: «Метко в цель»	1
Подвижные игры: «Догони мяч»	1
Правила поведения и передвижения в спортивном зале	1
Строевые упражнения	1
Выполнение наклонов вперед из положения стоя	1
Подъем туловища на скорость	2
Выполнение вися	2
Кувырок вперед	2
Упражнения на внимание и равновесие	2
Вращение обруча	1
Лазание и перелезания по гимнастической стенке	2
Упражнения на координацию движений	1
Упражнения на гибкость	1
Упражнения с малыми мячами	1
Упражнения с массажными мячами	1
Упражнения на матах	1
Прыжки на скакалке	2
Правила поведения и передвижения на лыжах	1
Передвижение на лыжах ступающим шагом	3
Передвижение на лыжах скользящим шагом	2
Поворот с переступанием с палками и без них	2
Правила обгона на лыжах	2
Прохождение дистанции на лыжах 300 метров.	3
Подъем на склон «полуелочкой»	3
Подъем на склон «елочкой»	3
Спуск со склона в основной стойке	3
Передвижение на лыжах «змейкой»	2
Подвижная игра на лыжах «Накаты»	3
Выполнение бросков через волейбольную сетку	2
Ловля мяча у сетки	2
Бросание мяча в баскетбольное кольцо	2
Броски мяча в баскетбольную сетку «снизу»	4
Броски мяча в баскетбольную сетку «сверху»	4

Подвижная игра «кот и мыши»	1
Подвижная игра «Белые медведи»	1
Подвижная игра «Волк во рву»	1
Подвижная игра «Медведь и пчелы»	1
Подвижная игра «Земля, вода, воздух»	1
Подвижная игра «Охотники и утки»	1
Спортивная эстафета	4

Тематическое планирование 2 класса

Тема	Кол-во часов
Правила поведения и передвижения в спортивном зале	1
Ходьба с изменением скорости	2
Ходьба с различным положением рук	2
Ходьба с перешагиванием через мячи	1
Ходьба с сохранением правильной осанки	2
Бег - перебежка группами	2
Бег до одной минуты	2
Прыжки на одной ноге на месте и передвижение	2
Прыжки с высоты 30-40 см с мягким приземлением	2
Метание большого мяча двумя руками	2
Подвижные игры «Наблюдатель»	1
Подвижные игры «Смекалистый»	1
Подвижные игры «Палочник и палочки»	1
Подвижные игры «Удочка»	1
Подвижные игры «Веселая эстафета»	3
Подвижные игры «Метко в цель»	1
Подвижные игры «Кошки-мышки»	1
Правила поведения и передвижения в спортивном зале	1
Построения и перестроения	3
Лазание и перелезания	3
Упражнения на равновесие	3
Упражнения с гимнастическими палками	1
Упражнения с флажками	1
Упражнения с малыми обручами	1
Упражнения с малыми мячами	1
Упражнения с большими мячами	1
Упражнения на дыхание	2
Упражнения на формирование правильной осанки	2
Упражнения для укрепления туловища	2
Правила поведения и передвижения на лыжах	1
Построение с лыжами в одну шеренгу	2
Ходьба на лыжах	2
Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!»	2
Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	2
Передвижение с лыжами в руках	2
Передвижение на лыжах скользящим шагом	3
Поворот переступанием вокруг носков лыж	3
Катание с небольших горок	3
Передвижение на лыжах(300-800м за урок)	4
Построения и перестроения	3

Упражнения для развития точности движений	3
Ходьба с изменением направлений	1
Бег с чередованием бега и ходьбы 40м;	3
Бег медленный до 1,5мин	2
Прыжки в длину и в высоту с шага	2
Прыжки с небольшого разбега в длину	2
Прыжки с прямого разбега в длину	2
Метание мяча в игре	2
Броски набивного мяча (1кг) сидя	2
Броски набивного мяча (1кг) на дальность	2
Метание мяча в стенку	1
Подвижная игра «Охотники и утки»	1
Подвижная игра «Кошки-мышки»	1
Подвижная игра «Филин и пташки»	1
Подвижная игра «Мячик кверху»	1
Подвижная игра «Кто назвал, тот и ловит»	1

Тематическое планирование 3 класса

Тема	Кол-во часов
Правила поведения и передвижения в спортивном зале	1
Ходьба с изменением скорости	1
Ходьба с различным положением рук	2
Ходьба с перешагиванием через мячи	1
Ходьба с сохранением правильной осанки	2
Бег: перебежка группами	2
Бег: медленный бег до одной минуты	2
Прыжки на одной ноге на месте	2
Прыжки с высоты 30-40см с мягким приземлением	2
Метание большого мяча двумя руками	4
Подвижные игры: «Наблюдатель»	1
Подвижные игры: «Охотники и утки»	1
Подвижные игры: «Слушай сигнал»	1
Подвижные игры: «Веселая эстафета»	3
Подвижные игры: «Метко в цель»	1
Подвижные игры: «Кошки-мышки»	1
Правила поведения и передвижения в спортивном зале	1
Строевые упражнения	1
Выполнение разминки на месте, в движении	1
Упражнения на гимнастической скамейке	1
Упражнения на равновесие	1
Упражнения с гимнастическими палками	2
Упражнения на внимание и равновесие	2
Отжимания	1
Подъем туловища из положения лежа	1
Подтягивание на низкой перекладине	2
Перекувырки	2
Кувырок вперед, назад	1
Лазание и перелезания по гимнастической стенке	2
Мост и стойка на лопатках	1
Прыжки на скакалке	2
Правила поведения и передвижения на лыжах	1

Передвижение на лыжах ступающим шагом	2
Передвижение на лыжах скользящим шагом	4
Попеременный и одновременный двушажный ход	2
Поворот переступанием и прыжком	2
Прохождение дистанции 1000 метров.	5
Подъем на склон «полуелочкой»	3
Подъем на склон «елочкой»	3
Подъем на склон «лесенкой»	3
Торможение плугом	2
Спуск со склона на лыжах	3
Выполнение футбольных упражнений	2
Ведение мяча на месте	2
Бросание мяча в баскетбольное кольцо	2
Игра в футбол по упрощенным правилам	4
Игра в баскетбол по упрощенным правилам	4
Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»	1
Подвижная игра «Белые медведи»	1
Подвижная игра «Волк во рву»	1
Подвижная игра «Ловля обезьян с мячом»	1
Подвижная игра «Кошки-мышки»	1
Подвижная игра «Охотники и утки»	1
Спортивная эстафета	4

Тематическое планирование 4 класс

Название раздела, темы уроков	Количество часов
Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр	1 ч.
Построение в шеренгу. Повороты на месте	2 ч.
Расчёт на первый-второй	2 ч.
Перестроение из одной шеренги в две и наоборот	2 ч.
Комплекс общеразвивающих упражнений	2 ч.
Челночный бег 3х10м	2 ч.
Прыжки произвольным способом	3 ч.
Ходьба в приседе. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперёд	2 ч.
Эстафетный бег по кругу	3 ч.
Метание малого мяча в горизонтальную цель	2 ч.
Броски набивного мяча стоя из-за головы	2 ч.
Комплекс упражнений с большими мячами	2 ч.
Удары мячом о пол с последующей ловлей	2 ч.
Техника безопасности на уроках гимнастики	1 ч.
Понятие о правильной осанке. Лазание по гимнастической стенке	1 ч.
Значение утренней зарядки. Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1 ч.
Дыхательные упражнения. Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку	1 ч.
Упражнения с гимнастическими палками	2 ч.
Упражнения с гимнастическими обручами	2 ч.
Упражнения со скакалками	2 ч.
Ходьба по гимнастической скамейке на носках	2 ч.
Вис на перекладине	2 ч.
Ходьба по рейке гимнастической скамейки	2 ч.
Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	2 ч.

Сгибание туловища из положения лёжа	1 ч.
Равновесие на одной ноге с поддержкой	2 ч.
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	2 ч.
Строевые команды с лыжами в руках	2 ч.
Переноска и хранение лыжного инвентаря	2 ч.
Передвижение ступающим шагом с палками	2 ч.
Передвижение ступающим шагом без палок	2 ч.
Попеременный двухшажный ход (изучение)	2 ч.
Медленное передвижение на лыжах 200м	2 ч.
Попеременный двухшажный ход (закрепление)	2 ч.
Медленное передвижение на лыжах 400м	2 ч.
Попеременный двухшажный ход. Совершенствование	2 ч.
Медленное передвижение на лыжах 600м	2 ч.
Подъём в гору «лесенкой»	2 ч.
Медленное передвижение на лыжах 800м	2 ч.
Спуск с горы в средней стойке	2 ч.
Преодоление на лыжах дистанции 1000м	2 ч.
Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр	1 ч.
Броски по кольцу с места двумя руками снизу	2 ч.
Броски по кольцу двумя руками из-за головы	2 ч.
Перестроение из колонны по одному в круг	1 ч.
Прохождение расстояния за определённое количество шагов	1 ч.
Ходьба приставными шагами до ориентира	1 ч.
Ходьба по заданным ориентирам	1 ч.
Ходьба по двум гимнастическим скамейкам	1 ч.
Построение в шеренгу по ориентирам	2 ч.
Ходьба на месте и с продвижением вперёд с высоким подниманием бедра	2 ч.
Ходьба в колонне до ориентира за определённое время	1 ч.
Ходьба в быстром темпе (наперегонки)	2 ч.
Ходьба в приседе. Бег на месте	2 ч.
Бег по начерченным ориентирам	1 ч.
Бег с преодолением простейших препятствий	2 ч.
Круговая эстафета с передачей палочки	2 ч.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459965

Владелец Бочкарева Елена Еварестовна

Действителен с 26.02.2025 по 26.02.2026