

Приложение № 8 к адаптированной основной образовательной программе с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(утверждена приказом от 13.05.2026 №91)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 КЛАССЫ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду,

траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные результаты

1 класс

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;

- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

2 класс

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

3 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов
Легкая атлетика– 31 час		
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	1
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1
4	Ходьба в медленном и быстром темпе	1
5	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы	1
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м	1
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1
8	Бег с сохранением правильной осанки	1
9	Бег в колонне за учителем в заданном направлении	1
10	Прыжки на двух ногах	1
11	Прыжки на одной ноге на месте	1
12	Прыжки с продвижением вперед, назад	1
13	Прыжки с продвижением вправо, влево	1
14	Прыжки через начерченную линию	1
15	Прыжки через шнур	1
16	Прыжки через набивной мяч	1
17	Прыжки с ноги на ногу	1
18	Прыжок в длину с места	1
19	Правильный захват различных предметов	1
20	Прием и передача мяча в круге	1
21	Прием и передача мяча в круге	1
22	Произвольное метание малых мячей	1
23	Произвольное метание больших мячей	1
24	Броски и ловля волейбольных мячей	1
25	Броски и ловля волейбольных мячей	1
26	Метание колец на шесты	1
27	Метание колец на шесты	1
28	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1
29	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1
30	Метание мяча снизу с места в стену	1
31	Метание мяча снизу с места в стену	1
Игры - 2 часа		
32	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
33	Подвижная игра «У медведя во бору»	1
Гимнастика – 30 часов		
34	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1
35	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для	1

	пальцев	
36	Перестроение в круг, взявшись за руки	1
37	Размыкание на вытянутые руки	1
38	Выполнение строевых команд по показу учителя	1
39	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	1
40	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	1
41	Упражнения на дыхания	1
42	Упражнения на формирование правильной осанки	1
43	Упражнения на укрепление мышц туловища	1
44	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
45	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
46	Упражнения с гимнастической палкой	1
47	Упражнения с обручем	1
48	Упражнения с малыми мячами	1
49	Упражнения с большим мячом	1
50	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
51	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
52	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1
53	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1
54	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1
55	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1
56	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1
57	Пролезание через гимнастический обруч	1
58	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1
59	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1
60	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1
61	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1
62	Стойка на одной ноге	1
63	Стойка на одной ноге	1
Игры – 29 часов		
64	Правила поведения на занятиях по подвижным играм	1
65	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека	1
66	Подвижная игра «Канатоходец»	1
67	Подвижная игра «Переправа»	1
68	Подвижная игра «Разойдись не упали»	1
69	Подвижная игра «Стоп»	1
70	Подвижная игра «Ловушки»	1
71	Подвижная игра «Перемени предмет»	1
72	Подвижная игра «Жмурки»	1
73	Подвижная игра «Горелки»	1
74	Подвижная игра «Два мороза»	1
75	Подвижная игра «Краски»	1

76	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
77	Подвижная игра «Коршун и наседка»	1
78	Подвижная игра «Перемена мест»	1
79	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1
80	Подвижная игра «Стой»	1
81	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	1
82	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	1
83	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	1
84	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	1
85	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1
86	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1
87	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	1
88	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	1
89	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	1
90	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
91	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
92	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1
93	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1
94	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	1
Легкая атлетика – 5 часов		
95	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1
96	Бег правым, левым боком вперед	1
97	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1
98	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1
99	Метание малого мяча с места в цель	1

2 КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов
Легкая атлетика– 17 часов		
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1
3	Ходьба с изменением скорости	1
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1
7	Прыжки в высоту	1
8	Ускорения до 30 м	1
9	Медленный бег до 1-2 мин	1
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1
11	Челночный бег 3х10 м, тестирование	1
12	Прыжок в глубину	1
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1

15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1
17	Прыжки в высоту с шага	1
Гимнастика – 23 часа		
18	Значение физических упражнений для здоровья человека	1
19	Правила поведения на уроках гимнастики	1
20	Перестроение из шеренги в круг	1
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1
22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1
23	Дыхание во время ходьбы и бега	1
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Упражнения для расслабления мышц	1
28	Тренировка дыхания	1
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	1
31	Упражнения для развития точности движений	1
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	1
33	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1
37	Упражнения для формирования правильной осанки	1
38	Упражнения с малыми мячами	1
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
40	Упражнения с большим мячом	1
Игры - 4 часа		
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	
Лыжная подготовка – 18 часов		
45	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыже	1
46	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1
48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1
49	Построение в шеренгу на лыжах	1

50	Выполнение команд с лыжами в руках	1
51	Выполнение команд на лыжах	1
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
Игры – 22часа		
63	Правила закаливания	1
64	Техника безопасности и правила поведения	1
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1
69	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1
70	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1
71	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1
72	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1
73	Эстафеты с предметами	1
74	Коррекционная игра «День и ночь»	1
75	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1
76	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1
77	Игры на развитие выносливости	1
78	Эстафеты на развитие координации	1
79	Передача предметов	1
80	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1
81	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1
82	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1
83	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1
84	Эстафета с мячом	1
Легкая атлетика – 18 часов		
85	Преодоление простейших препятствий	1
86	Преодоление простейших препятствий	1
87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1
89	Прыжок в длину с места	1

90	Прыжок в длину с места	1
91	Метание теннисного мяча в стену	1
92	Метание теннисного мяча в стену	1
93	Метание теннисного мяча в цель	1
94	Метание теннисного мяча в цель	1
95	Метание теннисного мяча на дальность	1
96	Метание теннисного мяча на дальность	
97	Метание теннисного мяча на дальность	1
98	Круговые эстафеты до 20 м	1
99	Круговые эстафеты до 20 м	1
100	Высокий старт 30 м	1
101	Медленный бег до 1-2 мин	1
102	Медленный бег до 1-2 мин	1

3 КЛАСС

№	Тема предмета	Кол-во часов
Легкая атлетика– 17 часов		
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1
5	Беговые упражнения	1
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1
9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1
10	Прыжки в высоту	1
11	Прыжок в длину с места	1
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1
13	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
14	Метание теннисного мяча на дальность	1
15	Челночный бег (3х5) м.	1
16	Эстафетный бег	1
17	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1
Гимнастика– 23 часа		
18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1
19	Перестроение из шеренги в круг	1
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1

22	Дыхание во время ходьбы и бега	1
23	Упражнения с гимнастическими палками	1
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1
25	Упражнения на формирования правильной осанки	1
26	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1
27	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1
28	Упражнения для развития точности движений	1
29	Упражнения с обручем	1
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
33	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1
35	Упражнения для формирования правильной осанки	1
36	Упражнения с малыми мячами	1
37	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
38	Упражнения с большим мячом	1
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1
Игры - 4 часа		
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1
42	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1
43	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1
44	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1
Лыжная подготовка - 17 часов		
45	Техника безопасности и правила поведения на лыже	1
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1
50	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1
51	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
55	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за	1

	другом	
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1
59	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1
Игры – 22 часа		
63	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1
64	Значение утренней гимнастики	1
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
66	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1
67	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1
68	Эстафеты с предметами	1
69	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1
70	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1
71	Эстафета с мячом	1
72	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
74	Эстафеты на развитие координации	1
75	Передача предметов	1
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1
77	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1
78	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1
79	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1
80	Эстафета с мячом	1
81	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
	Эстафета с мячом	1
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1
Легкая атлетика - 19 часов		
84	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1
85	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1
86	Бег с преодолением простейших препятствий	1
87	Метание теннисного мяча на дальность	1
88	Метание теннисного мяча на дальность	1
89	Метание теннисного мяча на дальность	1
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в	1

	горизонтальную цель	
92	Прыжок в длину с места	1
93	Прыжок в длину с места	1
94	Прыжок в длину с места	1
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1
96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1
97	Круговые эстафеты до 20 м	1
98	Круговые эстафеты до 20 м	1
99	Высокий старт 30 м	1
100	Высокий старт 30 м	1
101	Медленный бег до 1-2 мин	1
102	Медленный бег до 1-2 мин	1

4 КЛАСС

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

23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1
26	Упражнения с гимнастическими палками	1
27	Упражнения на формирования правильной осанки	1
28	Тренировка дыхания	1
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1
31	Упражнения для развития точности движений	1
32	Упражнения с обручем	1
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1
34	Перелазание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1
37	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1
40	Переноска грузов	1
Игры - 4 часа		
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1
Лыжная подготовка – 18 часов		
45	Техника безопасности и правила поведения на лыже	1
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1
51	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1
52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1

53	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
54	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1
55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1
58	Повороты переступанием в движении	1
59	Повороты переступанием в движении	1
60	Повороты переступанием в движении	1
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1
Игры – 22 часа		
63	Значение и основные правила закаливания	1
64	Значение утренней гимнастики	1
65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1
67	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1
70	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1
73	Учебная игра в пионербол	1
74	Учебная игра в пионербол	1
75	Учебная игра в пионербол	1
76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1
79	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1
80	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
81	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1
82	Эстафета с мячом	1
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1
Легкая атлетика – 18 часов		
85	Техника бега по дистанции	1
86	Техника бега по дистанции	1
87	Техника высокого старта	1
88	Техника высокого старта	1
89	Техника низкого старта	1
90	Техника низкого старта	1

91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1
95	Метание теннисного мяча на дальность	1
96	Метание теннисного мяча на дальность	1
97	Метание теннисного мяча на дальность	1
98	Эстафетный бег	1
99	Эстафетный бег	1
100	Бег на скорость до 60 м	1
101	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1
102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1