

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Комитет образования администрации муниципального образования Узловский район**

**МКОУ СОШ № 9**

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей начальных  
классов

Ряuzова О.Н.

Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

Милова Е.А.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Пеньков В.М.

Приказ №66-д от 30.08. 2023г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
(Вариант 7.2.)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Пеньков  
Виктор  
Михайлович**

Подписано цифровой  
подписью: Пеньков Виктор  
Михайлович  
Дата: 2023.09.21 08:08:48 +03'00'

г.Узловая 2023

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с последующими изменениями);

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

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

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

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

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

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

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

- коррекция мышления;

- коррекция ходьбы

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

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

- коррекция бега

При выполнении бега типичными ошибками для детей с отклонениями в развитии

являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, вызванные нарушениями координации движений.

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

- коррекция прыжков

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

- коррекция лазанья и перелезания

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

Коррекционная направленность:

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

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

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

### **1.1. Личностные результаты**

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

### **1.2. Метапредметные результаты**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении

функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

6. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **1.3. Предметные результаты**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

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

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

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

### **1 класс**

#### **Знания о физической культуре**

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

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

Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в

колонну по два. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

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

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

#### **«Легкая атлетика»**

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

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

#### **«Спортивные игры»:**

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

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

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

#### **Лыжная подготовка:**

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

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

## **2класс**

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

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

#### **«Гимнастика»:**

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

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

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

#### **«Легкая атлетика»:**

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

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

#### **Спортивные, подвижные игры :**

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

#### **Лыжная подготовка:**

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

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

#### **3класс**

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

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

#### **«Гимнастика»:**

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

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

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

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

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

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

#### **«Легкая атлетика»**

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

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления»; «Стрелки»; «Кто дальше

бросит»; «Ловишка, поймай ленту»; «Метатели».

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

#### **Спортивные игры:**

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

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

#### **Лыжная подготовка:**

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

#### **4класс**

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

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

#### **«Гимнастика»:**

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

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

#### **«Легкая атлетика»:**

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

#### **Спортивные игры:**

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

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

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

в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой. Игры: «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». «Встречная эстафета», «эстафеты на лыжах».

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

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	1 класс	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни Теоретическая часть	6
	Физическое совершенствование	
2	Гимнастика с элементами акробатики.	16
3	Легкая атлетика	22
4	Подвижные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.	18
5	Лыжная подготовка.	4
6	Всего за год	66

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	2 класс	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни Теоретическая часть	На каждом занятии
	Физическое совершенствование	
2	Гимнастика с элементами акробатики.	14
3	Легкая атлетика	16
4	Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.	12
	Баскетбол.	10
5	Лыжная подготовка.	15
6	Промежуточная аттестация проходит в форме зачета	1
7	Всего за год	68

3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	3 класс	
1	Физическая культура и здоровый образ жизни Теоретическая часть	На каждом занятии
	Физическое совершенствование	
2	Гимнастика с элементами акробатики.	14
3	Легкая атлетика	14

4	Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.	12
	Баскетбол.	12
5	Лыжная подготовка.	15
6	Промежуточная аттестация проходит в форме зачета	1
7	Всего за год	68

4

класс

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