

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С.МУТНЫЙ  
МАТЕРИК**

СОГЛАСОВАНО  
методическим советом школы  
Протокол №1 от 30 августа 2018 г

УТВЕРЖДЕНО  
директором МБОУ «СОШ»  
с.Мутный Материк  
приказом №312 от 31.08.2018

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для обучающихся 1-4 классов  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),  
вариант 1**

срок реализации — 4 года

с. Мутный Материк  
2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная основная общеобразовательная программа: рабочая программа начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету: Физическая культура составлена в соответствии с приказом Министерства образования Республики Коми от 26.05.2015г №103 «Об обеспечении введения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в Республике Коми» на основе Примерной адаптированной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015г. №4/15).

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

### **Цель программы:**

повышение двигательных возможностей особых детей в подготовке их к жизни и, в последующем, к физическому труду.

### **Задачи предмета:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической подготовке;
- коррекция и компенсация физического развития;
- развитие у учащихся основных физических качеств.

### Тематический план

1 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачёт
1	Легкая атлетика	31	1
2	Гимнастика	26	1
3	Лыжная подготовка	23	1
4	Подвижные игры	19	

Итого: 99

2-4 класс

---

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачет
1	Легкая атлетика	24	15
2	Гимнастика	30	
3	Лыжная подготовка	30	6
4	Подвижные игры	18	2
	Итого:	102	

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

**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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах - это жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физической культуры. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Гимнастика.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание, лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**Лёгкая атлетика.** Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Лыжная подготовка.** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

#### **Подвижные и 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:

-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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОГО РАЗДЕЛА, ТЕМЫ**

**1класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	2	3
1.	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика. Подвижные игры</b>	<b>38</b>
1.1.	Правила поведения на уроках лёгкой атлетики, оборудование, инвентарь. Виды основных движений человека	1
1.2.	Ходьба и бег в колонне. Коррекционная игра «Найди своё место в шеренге»	1
1.3	Подвижные игры. «Два мороза», «Пятнашки», «Салки»	1
1.4	Ходьба и бег в колонне со сменой направления движения	1
1.5.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Прыжки в длину с места	1
1.6	Прыжки вверх из глубокого приседа. Прыжки в длину с места	1
1.7	Подвижные игры. «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»	1
1.8	Подпрыгивание вверх. Прыжки в длину с места	1
1.9	Метание с места в горизонтальную цель.	1
1.10	Упражнения на правильный захват теннисного мяча	1
1.11	Метание с места в горизонтальную цель	1
1.12	Подвижные игры. «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи»	1
1.13	Метание мяча из-за головы	1
1.14	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	1
1.15	Непрерывный бег с изменением темпа	1
1.16	Прыжок с высоты с мягким приземлением	1
1.17	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
1.18	Подвижные игры. «Заяц без дома», «Пустое место»	1
1.19	Прыжок с высоты с мягким приземлением	1
1.20	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1

1.21	Подпрыгивание вверх с разбега с касанием висящего предмета	1
1.22	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1
1.23	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
1.24	Броски и ловля мяча	1
1.25	Броски и ловля мяча	1
1.26	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
1.27	Подвижные игры с элементами спортивной игры	1
1.28	Метание теннисного мяча с места	1
1.29	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
1.30	Метание теннисного мяча с места	1
1.31	Метание теннисного мяча с места	1
1.32	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
1.33	Совершенствование техники метания мяча	1
1.34	Эстафеты с мячом	1
1.35	Совершенствование техники метания мяча	1
1.36	Совершенствование техники метания мяча	1
1.37	Совершенствование техники метания мяча	1
1.38	Зачёт. Техника метания мяча	1
	<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>	<b>28</b>
2.1	Из истории физической культуры. НРК. Олимпийские чемпионы Р.К . Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Одежда и обувь для занятий на лыжах	1
2.2	Переноска и надевание лыж	1
2.3	Ходьба с подъемом носков лыж	1
2.4	Ходьба с подъемом носков лыж	1
2.5	Ходьба с подъемом носков лыж	1
2.6	Ходьба с подъемом носков лыж	1
2.7	Подвижные игры. «Салки на марше», «На буксире»	1



2.8	Ходьба приставным шагом	1
2.9	Ходьба приставным шагом	1
2.10	Ходьба приставным шагом	1
2.11	Ходьба ступающим шагом	1
2.12	Ходьба ступающим шагом	1
2.13	Эстафеты на лыжах	1
2.14	Ходьба ступающим шагом	1
2.15	Ходьба скользящим шагом	1
2.16	Ходьба скользящим шагом	1
2.17	Подвижные игры «Попади в ворота», «Кто дальше скатиться с горки»	1
2.18	Ходьба скользящим шагом	1
2.19	Ходьба скользящим шагом	1
2.20	Повороты переступанием на лыжах	1
2.21	Повороты переступанием на лыжах	1
2.22	Повороты переступанием на лыжах	1
2.23	Эстафеты на лыжах	1
2.24	Передвижение на лыжах	1
2.25	Передвижение на лыжах	1
2.26	Подвижные игры. «Охотники и зайцы», «Круговая лапта»	1
2.27	Передвижение на лыжах	1
2.28	Зачёт. Передвижение на лыжах скользящим шагом	1
	<b>Раздел 3. Гимнастика. Подвижные игры</b>	<b>33</b>
3.1	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу	1
3.2	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу	1
3.3	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу	1
3.4	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание	1
3.5	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание	1

3.6	Ознакомление с техникой выполнения кувырка	1
3.7	Подвижные игры. «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей»	1
3.8	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали»	1
3.9	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали»	1
3.10	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали»	1
3.11	Подвижные игры. «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось»	1
3.12	Общеразвивающие упражнения без предмета	1
3.13	Общеразвивающие упражнения со скакалками	1
3.14	Общеразвивающие упражнения без предмета	1
3.15	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1
3.16	Подвижные игры. «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч»	1
3.17	Комплекс упражнений с мячами	1
3.18	Комплекс упражнений с флажками	1
3.19	Комплекс упражнений с обручами	1
3.20	Ползание по гимнастической скамейке	1
3.21	Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках	1
3.22	Ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках	1
3.23	Подвижные игры. «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу»	1
3.24	Упражнения на гимнастической стенке	1
3.25	Упражнения на гимнастической стенке	1
3.26	Подвижные игры. «Догонялки на марше», «Альпинисты»	1
3.27	Зачёт. Упражнения в равновесии	1
3.28	Подвижные игры на материале спортивных игр	1
3.29	Подвижные игры на материале спортивных игр	1
3.30	Упражнения в равновесии	1

3.31	Подвижные игры на материале спортивных игр	1
3.32	Подвижные игры на материале спортивных игр	1
3.33	Лазанье по гимнастической стенке	1

2класс

№ п\п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	2	3
1	<b>Легкая атлетика.</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>12</b> <b>4</b>
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
1.2	Общая физическая подготовка. Бег 200м	1
1.3	Общая физическая подготовка. Бег 200 м Зачет.	1
1.4	Игра «Часовые и разведчики».	1
1.5	Отработка низкого старта.	1
1.6	Отработка низкого старта. Зачет	1
1.7	Бег 30 м. Зачет.	1
1.8.	Бег 30 м. Зачет.	1
1.9	Игра «Утки-охотники».	1
1.10	Техника метания теннисного мяча.	1
1.11	Метание теннисного мяча. Зачет.	1
1.12	Метание теннисного мяча. Зачет	1
1.13	Игра «Карусели».	1
1.14	Техника прыжков в длину	1
1.15	Прыжки в длину. Зачет	1
1.16	Игра «Рыболов».	1
2	<b>Гимнастика</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>30</b> <b>8</b>
2.1	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно».	1
2.2	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш»	1
2.3	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.	1
2.4	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.	1
2.5	Игра «Перестрелка».	1
2.6	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
2.7	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
2.8	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
2.9	Игра «Часовые разведчики»	1
2.10	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
2.11	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
2.12	Комплекс упражнений с флажками	1
2.13	Комплекс упражнений с флажками	1

2.14	Игра «Кто быстрее».	1
2.15	Комплекс упражнений с обручами	1
2.16	Комплекс упражнений со скакалкой	1
2.17	Комплекс упражнений со скакалкой	1
2.18	Игра «Пустое место»	1
2.19	Комплекс упражнений с мячами	1
2.20	Комплекс упражнений с мячами	1
2.21	Лазание по наклонной гимнастической скамье	1
2.22	Ходьба по наклонной гимнастической скамье	1
2.23	Игра «Часовые и разведчики».	1
2.24	Лазание по канату.	1
2.25	Лазание по канату.	1
2.26	Ходьба с перешагиванием	1
2.27	Ходьба с перешагиванием	1
2.28	Ходьба с различным положением рук.	1
2.29	Ходьба с различным положением рук.	1
2.30	Игра «Два медведя»	1
2.31	Ходьба по гимнастическому бревну боком.	1
2.32	Ходьба по гимнастическому бревну боком.	1
2.33	Игра «Рыболов».	1
2.34	Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом	1
2.35	Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание ног.	1
2.36	Упражнение на перекладине.	1
2.37	Эстафеты. Зачет.	1
2.38	Упражнение на перекладине.	1
3	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>30</b>
	<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>
3.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми	1
3.2	Правильный выбор лыж и палок.	1
3.3	Правильный выбор лыж и палок.	1
3.4	Построение в шеренгу и колонну с лыжами	1
3.5	Построение в шеренгу и колонну с лыжами	1
3.6	Передвижение по учебному кругу. 600м	1
3.7	Передвижение по учебному кругу. 600 м	1
3.8	Передвижение по учебному кругу. 600м Зачет	1
3.9	Подъем ступающим шагом.	1
3.10	Подъем ступающим шагом.	1
3.11	Подъем ступающим шагом. Зачет	1
3.12	Подъем скользящим шагом.	1
3.13	Подъем скользящим шагом.	1
3.14	Подъем скользящим шагом. Зачет	1
3.15	Спуск со склона в основной стойке.	1
3.16	Спуск со склона в основной стойке.	1
3.17	Спуск со склона в основной стойке.	1
3.18	Спуск со склона в основной стойке. Зачет	1
3.19	Игра «Кто быстрее».	1
3.20	Повороты переступанием.	1
3.21	Повороты переступанием.	1
3.22	Повороты переступанием	1

3.23	Повороты махом.	1
3.24	Повороты махом.	1
3.25	Повороты махом	1
3.26	Передвижение по учебному кругу (600м)	1
3.27	Передвижение по учебному кругу (600м)	1
3.28	Передвижение по учебному кругу (600м)	1
3.29	Передвижение по учебному кругу (600м)	1
3.30	Игра «Перестрелка»	1
3.31	Бег 600 м. Зачет по лыжным гонкам.	1
3.32	Бег 600 м. Зачет по лыжным гонкам.	1
4	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>
	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>
4.1	Общая физическая подготовка.	1
4.2	Бег 200 м.	1
4.3	Бег 200 м. Зачет	1
4.4	Игра «Среднему мяч»	1
4.5	Бег 30м. с низкого старта.Зачет	1
4.6	Бег 30м. с низкого старта. Зачет	1
4.7	Отработка техники метания теннисного мяча	1
4.8	Игра «Два медведя»	1
4.9	Метание теннисного мяча.Зачет	1
4.10	Метание теннисного мяча.	1
4.11	Отработка техники прыжков с места	1
4.12	Игра «Часовые разведчики»	1
4.13	Прыжки с места	1
4.14	Прыжки с места	1
4.15	Бег 200 м.	1
4.16	Эстафеты. Зачет.	11
	Итого:	102

3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	2	3
1	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры	1
1.2	Бег 200 м. с высокого старта.	1
1.3	Бег 200 м. с высокого старта. Зачет	1
1.4	Игра «Утки-охотники».	1
1.5	Отработка низкого старта	1
1.6	Челночный бег. Зачет.	1
1.7	Бег 30 м. Зачет.	1
1.8	Бег 30 м. Зачет.	1
1.9	Игра «Запрещенное движение	1
1.10	Техника метания теннисного мяча.	1
1.11	Метание теннисного мяча. Зачет	1
1.12	Метание теннисного мяча. Зачет.	1

1.13	Игра «Самые сильные».	1
1.14	Техника прыжков в длину.	1
1.15	Прыжки в длину. Зачет.	1
1.16	Игра «Рыболов».	1
2	<b>Гимнастика</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>30</b> <b>8</b>
2.1	Повороты на месте.	1
2.2	Повороты на месте.	1
2.3	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1
2.4	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1
2.5	Игра «Среднему мяч».	1
2.6	Строевые упражнения, Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину.	1
2.7	Выполнение команд «шире шаг», «реже шаг».	1
2.8	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
2.9	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
2.10	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
2.11	Игра «Перестрелка».	1
2.12	Комплекс упражнений с флажками.	1
2.13	Комплекс упражнений с флажками.	1
2.14	Комплекс упражнений с обручами.	1
2.15	Комплекс упражнений с обручами.	1
2.16	Игра «Прыжки по полоскам»	1
2.17	Комплекс упражнений со скакалкой	1
2.18	Комплекс упражнений с мячами	1
2.19	Игра «Утки-охотники».	1
2.20	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1
2.21	Комплекс упражнений с набивными мячами	1
2.22	Игра «Зоркий глаз».	1
2.23	Лазание по гимнастической скамье.	1
2.24	Лазание по гимнастической скамье.	1
2.25	Лазание по наклонной гимнастической стенке.	1
2.26	Лазание по наклонной гимнастической стенке.	1
2.27	Игра «Два медведя»	1
2.28	Лазание по канату.	1
2.29	Лазание по канату.	1
2.30	Ходьба по гимнастической скамье.	1
2.31	Стойка на одной ноге.	1
2.32	Прыжок боком через гимнастическую скамью.	1
2.33	Прыжок боком через гимнастическую скамью.	1
2.34	Игра «Рыболов».	1
2.35	Ходьба в различном темпе.	1
2.36	Ходьба до различных ориентиров.	1
2.37	Упражнение на перекладине.	1
2.38	Эстафеты.	1
3	<b>..Лыжная подготовка.</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>30</b> <b>2</b>
3.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми	1
3.2	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.	1
3.3	Построение в шеренгу и колонну с лыжами	1

3.4	Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».	1
3.5	Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно». Зачет	1
3.6	Передвижение по учебному кругу (800 м)	1
3.7	Передвижение по учебному кругу (800 м)	1
3.8	Передвижение по учебному кругу (800 м). Зачет	1
3.9	Подъем ступающим шагом.	1
3.10	Подъем ступающим шагом.	1
3.11	Подъем ступающим шагом. Зачет.	1
3.12	Подъем скользящим шагом.	1
3.13	Подъем скользящим шагом.	1
3.14	Подъем скользящим шагом. Зачет.	1
3.15	Спуск со склона в основной стойке.	1
3.16	Спуск со склона в основной стойке.	1
3.17	Спуск со склона в основной стойке.	1
3.18	Спуск со склона в основной стойке.	1
3.19	Игра «Перестрелка».	1
3.20	Повороты переступанием.	1
3.21	Повороты переступанием.	1
3.22	Повороты переступанием.	1
3.23	Повороты махом.	1
3.24	Повороты махом.	1
3.25	Повороты махом.	1
3.26	Передвижение по учебному кругу (800м)	1
3.27	Передвижение по учебному кругу (800м)	1
3.28	Передвижение по учебному кругу (800м)	1
3.29	Передвижение по учебному кругу (800м)	1
3.30	800 м. Зачет по лыжным гонкам.	1
3.31	800 м. Зачет по лыжным гонкам.	1
3.32	Игра «Попади в цель»	
4	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>12</b>
	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>
4.1	Эстафетный бег	1
4.2	Челночный бег. Зачет	1
4.3	Игра «Среднему мяч».	1
4.4	Бег 200 м.	1
4.5	Бег 30м. с низкого старта. Зачет	1
4.6	Бег 30м. с низкого старта. Зачет	1
4.7	Игра «Два медведя»	1
4.8	Отработка техники метания теннисного мяча.	1
4.9	Метание теннисного мяча. Зачет.	1
4.10	Метание теннисного мяча. Зачет.	1
4.11	Отработка техники прыжков с места.	1
4.12	Игра «К своим флажкам».	1
4.13	Прыжки с места. Зачет.	1
4.14	Прыжки с места. Зачет.	1
4.15	Бег 200 м. Зачет.	1
4.16	Эстафеты	1
	Итого:	102

## 4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1	2	3
1	<b>Легкая атлетика.</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>12</b> <b>4</b>
1.1	Техника безопасности на уроке физкультуры	1
1.2	Челночный бег	1
1.3	Игра «Найди предмет»	1
1.4	Бег 200 м.	1
1.5	Отработка низкого старта	1
1.6	Бег 30 м.	1
1.7	Бег 30 м.	1
1.8	Игра «Кто обгонит?»	1
1.9	Техника метания теннисного мяча	1
1.10	Метание теннисного мяча	1
1.11	Метание теннисного мяча	1
1.12	Техника прыжков в длину	1
1.13	Ознакомление с правилами игры «Пионербол»	1
1.14	Техника прыжков в длину	1
1.15	Прыжки в длину	1
1.16	Учебная игра «Пионербол»	1
2	<b>Гимнастика.</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>30</b> <b>8</b>
2.1	Сдача рапорта. Повороты	1
2.2	Сдача рапорта. Повороты	1
2.3	Расчет на «первый – второй»	1
2.4	Расчет на «первый – второй»	1
2.5	Перестроение из одной шеренги в две	1
2.6	Перестроение из одной шеренги в две.	1
2.7	Игра «Часовые и разведчики».	1
2.8	Перестроение в колонну по два	1
2.9	Перестроение в колонну по два	1
2.10	Игра «Утки-охотники».	1
2.11	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1
2.12	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1
2.13	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1
2.14	Комплекс упражнений с обручами	1
2.15	Комплекс упражнений с флажками	1
2.16	Комплекс упражнений со скакалкой	1
2.17	Ловлей «Догони мяч»	1
2.18	Комплекс упражнений с мячами	1
2.19	Комплекс упражнений с набивными мячами	1
2.20	«Метко в цель»	1
2.21	Комплекс упражнений с набивными мячами	1
2.22	Лазание по наклонной гимнастической скамье	1
2.23	Игра «Карусели».	1
2.24	Лазание по гимнастической стенке	1
2.25	Лазание по гимнастической стенке	1



2.26	Перелезание через козла	1
2.27	Перелезание через козла	1
2.28	Игра «Найди предмет»	1
2.29	Опорный прыжок через козла	1
2.30	Лазание по канату	1
2.31	Лазание по канату	1
2.32	Сочетание различных видов ходьбы	1
2.33	Ходьба по ориентирам	1
2.34	Ходьба в колонне приставным шагом	1
2.35	Игра «Утки-охотники».	1
2.36	Равновесие «ласточка» на бревне. Ходьба	1
2.37	Равновесие «ласточка» на бревне. Ходьба	1
2.38	Игра «Кто обгонит?»	6
3	<b>Лыжная подготовка</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>30</b> <b>2</b>
3.1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми	1
3.2	Команды «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»	1
3.3	Команды «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»	1
3.4	Попеременный двухшажный ход	1
3.5	Попеременный двухшажный ход	1
3.6	Попеременный двухшажный ход	1
3.7	Подъем скользящим шагом.	1
3.8	Подъем скользящим шагом	1
3.9	Подъем скользящим шагом	1
3.10	Подъем «лесенкой», «елочкой»	1
3.11	Подъем «лесенкой», «елочкой»	1
3.12	Подъем «лесенкой», «елочкой»	1
3.13	Спуск в средней стойке	1
3.14	Спуск в средней стойке	1
3.15	Спуск в средней стойке	1
3.16	Передача мяча в парах	1
3.17	Спуск. Подъем	1
3.18	Спуск. Подъем	1
3.19	Спуск. Подъем	1
3.20	Лыжная эстафета	1
3.21	Лыжная эстафета	1
3.22	Повороты переступанием	1
3.23	Повороты переступанием	1
3.24	Повороты махом.	1
3.25	Повороты махом	1
3.26	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1
3.27	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1
3.28	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1
3.29	Передача и ловля мяча двумя руками на месте	1
3.30	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1
3.31	Зачет ( 1 км.) по лыжным гонкам	1
3.32	Зачет ( 1 км.) по лыжным гонкам	1
4	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>

	<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>
4.1	Эстафета 4x15 м.	1
4.2	Челночный бег	1
4.3	Бег 200 м.	1
4.4	Передача и ловля мяча двумя руками на месте	1
4.5	Бег 30м. с низкого старта	1
4.6	Бег 30м. с низкого старта	1
4.7	Зачетное занятие. Игра «Пионербол»	1
4.8	Отработка техники метания теннисного мяча	1
4.9	Метание теннисного мяча	1
4.10	Метание теннисного мяча	1
4.11	Отработка техники прыжков с места	1
4.12	Зачетное занятие. Игра «Пионербол»	1
4.13	Прыжки с места	1
4.14	Прыжки с места	1
4.15	Бег 200 м.	1
4.16	Игра «Утки-охотники».	1
	Итого:	102

Верно.

Директор школы - А.А.Канев