

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Иргейская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждена приказом директора
МКОУ «Иргейская СОШ»
от 22.08.2023 г. № 171-од

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)
«Подвижные игры» 1-4 класс
по адаптированной основной общеобразовательной программе образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1)

Срок реализации программы 4 года

Составитель: Томшина Елена Геннадьевна,
учитель

Иргей, 2023

Пояснительная записка

Адаптивная рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные игры» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) направлена на формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), овладение учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями. планируемых результатов начального общего образования, на основе образовательной программы начального общего образования МКОУ «Иргейская СОШ» и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура».

Цель:

реализации АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Задачи:

— овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебной деятельностью, обеспечивающей формирование жизненных компетенций;

— формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

— достижение планируемых результатов освоения АООП образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;

— выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

— участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей. Степень выраженности интеллектуальной неполноценности коррелирует (соотносится) со сроками, в которые возникло поражение ЦНС - чем оно произошло раньше, тем тяжелее последствия. Также степень выраженности интеллектуальных нарушений определяется интенсивностью воздействия вредных факторов. Нередко умственная отсталость отягощена психическими заболеваниями различной этиологии, что требует не только их медикаментозного лечения, но и организации медицинского сопровождения таких обучающихся в образовательных организациях.

Личностные и предметные результаты освоения курса

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 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;
- 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) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными

результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 1).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в младших классах (IV класс):

Физическая культура

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 курса

1 класс

1.Знания о физической культуре (6 ч)

1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

1.2. Возникновение физической культуры и спорта

1.3. Олимпийские игры

- 1.4. Что такое физическая культура?
- 1.5. Темп и ритм
- 1.6. Личная гигиена человека

2. Гимнастика с элементами акробатики (34ч)

- 2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.4. Тестирование виса на время.
- 2.5. Стихотворное сопровождение на уроках
- 2.6. Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений
- 2.7. Перекаты
- 2.8. Разновидности перекатов
- 2.9. Техника выполнения кувырка вперед
- 2.10. Кувырок вперед
- 2.11. Стойка на лопатках, «мост»
- 2.12. Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование
- 2.13. Стойка на голове
- 2.14. Лазанье по гимнастической стенке
- 2.15. Перелезание на гимнастической стенке
- 2.16. Висы на перекладине
- 2.17. Круговая тренировка
- 2.18. Прыжки со скакалкой
- 2.19. Прыжки в скакалку
- 2.20. Круговая тренировка
- 2.21. Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах
- 2.22. Вис прогнувшись на гимнастических кольцах
- 2.23. Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах
- 2.24. Вращение обруча
- 2.25. Обруч – учимся им управлять
- 2.26. Круговая тренировка
- 2.27. Круговая тренировка
- 2.28. Лазанье по канату
- 2.29. Прохождение полосы препятствий
- 2.30. Прохождение усложненной полосы препятствий
- 2.31. Тестирование виса на время
- 2.32. Тестирование наклона вперед из положения стоя
- 2.33. Тестирование подтягивания на низкой перекладине
- 2.34. Тестирование подъема туловища за 30с

3. Легкая атлетика (19ч)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта
- 3.2. Техника челночного бега
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м
- 3.4. Тестирование метания мешочка на дальность
- 3.5. Тестирование метания малого мяча на дальность
- 3.6. Тестирование прыжка в длину с места
- 3.7. Техника прыжка в высоту с прямого разбега
- 3.8. Прыжок в высоту с прямого разбега
- 3.9. Прыжок в высоту спиной вперед
- 3.10. Прыжки в высоту
- 3.11. Бросок набивного мяча от груди

- 3.12. Бросок набивного мяча снизу
- 3.13. Тестирование прыжка в длину с места
- 3.14. Техника метания на точность
- 3.15. Тестирование метания малого мяча на точность
- 3.16. Беговые упражнения
- 3.17. Тестирование бега на 30м с высокого старта
- 3.18. Тестирование челночного бега 3 x 10м
- 3.19. Тестирование метания мешочка на дальность

4. Лыжная подготовка (12ч).

- 4.1. Организационно-методические требования во время лыжной подготовке.
Ступающий шаг на лыжах без палок.
- 4.2. Скользящий шаг на лыжах
- 4.3. Повороты переступанием на лыжах без палок
- 4.4. Ступающий шаг на лыжах с палками
- 4.5. Скользящий шаг на лыжах
- 4.6. Поворот переступанием на лыжах с палками
- 4.7. Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок
- 4.8. Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками
- 4.9. Прохождение дистанции 1км на лыжах
- 4.10. Скользящий шаг на лыжах «змейкой»
- 4.11. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
- 4.12. Контрольный урок по лыжной подготовке

5. Подвижные и спортивные игры (28 ч)

- 5.1. Русская народная подвижная игра «Горелки»
- 5.2. подвижная игра «Мышеловка»
- 5.3. Ловля и броски мяча в парах
- 5.4. Подвижная игра «Осада города»
- 5.5. Индивидуальная работа с мячом
- 5.6. Подвижные игры с мячом
- 5.7. Подвижная игра «Ночная охота»
- 5.8. Глаза закрывай – упражнение начинай
- 5.9. Подвижные игры
- 5.10. Подвижная игра «Белочка-защитница»
- 5.11. Броски и ловля мяча в парах
- 5.12. Ведение мяча
- 5.13. Ведение мяча в движении
- 5.14. Эстафеты с мячом
- 5.15. Подвижные игры с мячом
- 5.16. Подвижные игры
- 5.17. Броски мяча через волейбольную сетку
- 5.18. Точность бросков мяча через волейбольную сетку
- 5.19. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
- 5.20. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
- 5.21. Подвижные игры в ориентировке в пространстве
- 5.22. Подвижная игра «точно в цель»
- 5.23. Подвижные игры для зала
- 5.24. Командная подвижная игра «Хвостики»
- 5.25. Командные подвижные игры
- 5.26. Подвижные игры с мячом
- 5.27. Русская народная игра «Горелки»

5.28. Подвижные игры

2-3 класс

1. Знания о физической культуре (4ч)

- 1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- 1.2. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
- 1.3. Закаливание.
- 1.4. Волейбол как вид спорта.

2. Гимнастика с элементами акробатики (29ч)

- 2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.4. Тестирование виса на время.
- 2.5. Кувырок вперед.
- 2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- 2.7. Варианты выполнения кувырка вперед.
- 2.8. Кувырок назад.
- 2.9. Кувырки.
- 2.10. Круговая тренировка.
- 2.11. Стойка на голове.
- 2.12. Стойка на руках.
- 2.13. Круговая тренировка.
- 2.14. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- 2.15. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- 2.16. Прыжки в скакалку.
- 2.17. Прыжки в скакалку в тройках.
- 2.18. Лазанье по канату в три приема.
- 2.19. Круговая тренировка.
- 2.20. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.21. Упражнения на гимнастических кольцах.
- 2.22. Круговая тренировка.
- 2.23. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
- 2.24. Варианты вращения обруча.
- 2.25. Круговая тренировка.
- 2.26. Тестирование виса на время.
- 2.27. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.28. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.29. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

3. Легкая атлетика (30ч)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- 3.4. Способы метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.6. Прыжок в длину с разбега.
- 3.7. Прыжки в длину с разбега на результат.
- 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.

- 3.11.- 3.12. Полоса препятствий.
- 3.13.- 3.14. Усложненная полоса препятствий.
- 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.17.- 3.18. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- 3.19. -3.20. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.21. Прыжки на мячах – хобах.
- 3.22. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- 3.23. Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.24. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.25. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.26. Беговые упражнения.
- 3.27. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.28. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.29. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.30. Бег на 100 м.

4. Лыжная подготовка (14 ч).

- 4.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- 4.2.- 4.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- 4.4. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.
- 4.5. Попеременный двухшажный ход на лыжах.
- 4.6. Одновременный двухшажный ход на лыжах.
- 4.7. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.
- 4.8. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- 4.9 – 4.10. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- 4.11. Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- 4.12. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.
- 4.13. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.
- 4.14. Контрольный урок по лыжной подготовке.

5. Подвижные и спортивные игры (25 ч)

- 5.1. Спортивная игра «Футбол».
- 5.2. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
- 5.3. Подвижная игра «Перестрелка».
- 5.4. Футбольные упражнения.
- 5.5. Футбольные упражнения в парах.
- 5.6. Различные варианты футбольных упражнений в парах.
- 5.7. Подвижная игра «Осада города».
- 5.8. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.9. Ведение мяча.
- 5.10. Подвижные игры.
- 5.11. – 5.12. Эстафеты с мячом.
- 5.13. – 5.15. Подвижные игры.
- 5.16. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.17. Подвижная игра «Пионербол».
- 5.18. Подготовка к волейболу.
- 5.19. Контрольный урок по волейболу.
- 5.20. Знакомство с баскетболом.
- 5.21. Спортивная игра «Баскетбол».
- 5.22. Спортивная игра «Футбол».
- 5.23. Подвижная игра «Флаг на башне».
- 5.24. Спортивные игры.

5.25. Подвижные и спортивные игры.

4 класс

2. Знания о физической культуре (5ч)

- 1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- 1.2. Спортивная игра «Футбол».
- 1.3. Зарядка.
- 1.4. Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.
- 1.5. Физкультминутка.

2. Гимнастика с элементами акробатики (32ч)

- 2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.4. Тестирование виса на время .
- 2.5. Кувырок вперед.
- 2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- 2.7. Кувырок назад.
- 2.8. Круговая тренировка.
- 2.9. Стойка на голове и на руках.
- 2.10. Гимнастические упражнения.
- 2.11. Висы.
- 2.12. Лазанье по гимнастической стенке и висы.
- 2.13. Круговая тренировка.
- 2.14. Прыжки в скакалку.
- 2.15. Прыжки в скакалку в тройках.
- 2.16. Лазанье по канату в два приема.
- 2.17. Круговая тренировка.
- 2.18. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.19. Упражнения на гимнастических кольцах.
- 2.20. Махи на гимнастических кольцах.
- 2.21. Круговая тренировка.
- 2.22. Вращение обруча.
- 2.23. Круговая тренировка.
- 2.24. – 2.25. Знакомство с опорным прыжком.
- 2.26. – 2. 27. Опорный прыжок.
- 2.28. Контрольный урок по опорному прыжку.
- 2.29. Тестирование виса на время.
- 2.30. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.31. Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- 2.32. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

3. Легкая атлетика (26ч)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- 3.2. Челночный бег.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- 3.4. Тестирование бега на 60 м с высокого старта..
- 3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.6. Техника прыжка с разбега.
- 3.7. Прыжок в длину с разбега на результат.
- 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.

- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11.- 3.12. Полоса препятствий.
- 3.13.- 3.14. Усложненная полоса препятствий.
- 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.17. Прыжок в высоту способом «перешагивания».
- 3.18. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».
- 3.19. Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.20. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.21. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.22. Беговые упражнения.
- 3.23. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.24. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.25. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.26. Бег на 1000 м.

4. Лыжная подготовка (14 ч).

- 4.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
- 4.2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
- 4.3. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
- 4.4. Попеременный одношажный ход на лыжах.
- 4.5. Одновременный одношажный ход на лыжах.
- 4.6. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах.
- 4.7. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.
- 4.8. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».
- 4.9. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке
- 4.10. Повороты на лыжах переступанием и прыжком
- 4.11. Подвижная игра на лыжах «Накаты».
- 4.12. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».
- 4.13. Прохождение дистанции 2 км на лыжах.
- 4.14. Контрольный урок по лыжной подготовке.

5. Подвижные и спортивные игры (25 ч)

- 5.1. Техника паса в футболе.
- 5.2. Контрольный урок по футболу.
- 5.3. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.4. Броски мяча в парах на точность.
- 5.5. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.6. Броски и ловля мяча в парах у стены.
- 5.7. Подвижная игра «Осада города».
- 5.8. Броски и ловля мяча.
- 5.9. Упражнения с мячом.
- 5.10. Ведение мяча.
- 5.11. Подвижные игры.
- 5.12. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.13. Подвижная игра «Пионербол».
- 5.14. Упражнения с мячом.
- 5.15. Волейбольные упражнения.
- 5.16. Контрольный урок по волейболу.
- 5.17. Баскетбольные упражнения.
- 5.18. Спортивная игра «Баскетбол».
- 5.19. Футбольные упражнения.
- 5.20. Спортивная игра «Футбол».

- 5.21. Спортивные игры.
- 5.22. Подвижные и спортивные игры.
- 5.23. Эстафеты с мячом
- 5.24. Подвижные игры
- 5.25. Эстафеты с мячом

Тематическое планирование курса

1 класс

Раздел программы	Количество часов					Кол-во контрольных работ
	общее	По учебным четвертям				
		1	2	3	4	
Знания о физической культуре	6	6	0	0	0	1
Гимнастика с элементами акробатики	34	6	11	0	17	8
Легкая атлетика	19	5	0	14	0	12
Лыжная подготовка	12	0	0	12	0	1
Подвижные и спортивные игры	28	10	10	1	7	2
Всего	99	27	21	27	24	24

2 класс

Раздел программы	Количество часов					Кол-во контрольных работ
	общее	По учебным четвертям				
		1	2	3	4	
Знания о физической культуре	4	3	0	0	1	1
Гимнастика с элементами акробатики	29	4	21	0	4	8
Легкая атлетика	30	10	0	11	9	12
Лыжная подготовка	14	0	0	14	0	1
Подвижные и спортивные игры	25	10	0	5	10	2
Всего	102	27	21	30	24	24

3 класс

Раздел программы	Количество часов					Кол-во контрольных работ
	общее	По учебным четвертям				
		1	2	3	4	
Знания о физической культуре	4	3	0	0	1	1
Гимнастика с элементами акробатики	29	4	21	0	4	8
Легкая атлетика	30	10	0	11	9	12
Лыжная подготовка	14	0	0	14	0	1
Подвижные и спортивные игры	25	10	0	5	10	2
Всего	102	27	21	30	24	24

4 класс

Раздел программы	Количество часов					Кол-во контрольных работ
	общее	По учебным четвертям				
		1	2	3	4	

Знания о физической культуре	5	2	2	1	0	1
Гимнастика с элементами акробатики	32	4	19	5	4	9
Легкая атлетика	26	10	0	7	9	12
Лыжная подготовка	14	0	0	14	0	1
Подвижные и спортивные игры	25	11	0	3	11	2
Всего	102	27	21	30	24	25