

«Рассмотрено»
Руководитель МО
И.В. Пашина Пашина И.В.
Протокол № 1
от «15» августа 2022г.

«Согласовано»
Заместитель директора
Е.В. Курчина Курчина Е.В.
«19» августа 2022г.



Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»

(для обучающихся с расстройствами аутистического спектра) (вариант 8.3)

Дополнительные, 1 - 4 классы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для 1-4 классов (Вариант программы 8.3)

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

- * Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- * Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598)
- * Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599)
- * Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №16»;
- * учебным планом МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №16».

Цель:

- создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;
- повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС и для достижения поставленных целей решаются следующие задачи адаптивной физической культуры в процессе работы по программе:

Образовательные:

- формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации

Развивающие:

- развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;
- развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);
- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;
- развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;
- развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации;

- развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;
- обогащение словаря спортивной терминологией

Коррекционные:

- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений;
- коррекция нарушений согласованности движений;
- коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;
- обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья

Воспитательные:

- раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для

учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1', 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 дополнительных классах, 1 классе отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели).

На изучение предмета во 2 - 4 классах отводится 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часа (34 учебные недели).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на формирование основ учебной деятельности учащихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Ценность жизни - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра - направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность истины - это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

► **Предметные результаты** АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

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

► 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; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- принимать правильную осанку; 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 освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие 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.
- овладение навыками совместного участия 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 уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь 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.

Базовые учебные действия:

- ▶ положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- ▶ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- ▶ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- ▶ самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- ▶ вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс)

▶ **Личностные результаты** освоения АООП НОО обучающихся с РАС, осложненными легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и должны отражать:

- ▶ развитие чувства любви к родителям, другим членам семьи, к школе, принятие учителя и учеников класса, взаимодействие с ними;
- ▶ развитие мотивации к обучению;
- ▶ развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- ▶ овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- ▶ владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- ▶ развитие положительных свойств и качеств личности;
- ▶ готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Каждому из направлений соответствует ряд учебных задач, которые выстроены в определенной последовательности и решаются на протяжении всех лет обучения.

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;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой

атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

- Построения и перестроения.
 - упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;
 - упражнения для расслабления мышц;
 - упражнения для мышц шеи;
 - упражнения для укрепления мышц спины и живота;
 - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
 - упражнения для мышц ног;
 - упражнения на дыхание;
 - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;
 - упражнения для формирования правильной осанки;
 - упражнения для укрепления мышц туловища.
- Упражнения с предметами:
 - с гимнастическими палками;
 - с флажками;
 - с малыми обручами;
 - с малыми мячами;
 - с большим мячом;
 - с набивными мячами (вес 2 кг);
 - упражнения на равновесие;
 - лазанье и перелезание;
 - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
 - переноска грузов и передача предметов;
 - прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и

физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал.

- Ходьба.
- Бег.
- Прыжки.
- Метание.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

- Выполнение строевых команд.
- Передвижение на лыжах.
- Спуски, повороты, торможение.

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 бегом;
- Игры с прыжками;
- Игры с лазанием;
- Игры с метанием и ловлей мяча;
- Игры с построениями и перестроениями;
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений;
- Игры с бросанием, ловлей, метанием.

1 дополнительный класс первого года обучения

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	<i>Знания о физической культуре</i>	1	*представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; *знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека	* положительное отношение к окружающей действительности, * готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию

2	<i>Гимнастика</i>	39	<p>*выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>*знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>*практическое освоение элементов гимнастики</p>	положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов	слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
3	<i>Легкая атлетика</i>	26	<p>*ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>*практическое освоение элементов легкой атлетики;</p> <p>*выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.</p>	<p>* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;</p> <p>* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры</p>	<p>* принимать цели и произвольно включаться в деятельность,</p> <p>* следовать предложенному плану и работать в общем темпе</p>
4	<i>Лыжная подготовка</i>	12	<p>*знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;</p> <p>*практическое освоение элементов лыжной подготовки</p>	мотивация к выполнению закаляющих процедур	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
5	<i>Игры</i>	21	<p>*взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>*участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя</p>	положительное отношение к урокам физической культуры	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс)

1 дополнительный класс второго года обучения

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	<i>Знания о физической культуре</i>	3	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	<ul style="list-style-type: none"> * формирование чувства гордости за свою Родину; * сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни; * наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям 	<ul style="list-style-type: none"> * осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; * способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
2	<i>Гимнастика</i>	24	<ul style="list-style-type: none"> * представления о двигательных действиях; * знание основных строевых команд; * подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; * владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; * участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физминутки) 	<ul style="list-style-type: none"> * сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; * развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей 	<ul style="list-style-type: none"> понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе

3	Легкая атлетика	42	<ul style="list-style-type: none"> * выполнение несложных упражнений по словесной инструкции * выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др 	овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
4	Лыжная подготовка	14	<ul style="list-style-type: none"> * знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, * знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> * воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; * овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 	<ul style="list-style-type: none"> * соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами; * принимать оценку деятельности; * оценивать ее с учетом предложенных критериев; * корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов
5	Игры	19	соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях	воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем

1 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	<i>Знания о физической культуре</i>	2	<ul style="list-style-type: none"> * представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение 	<p>понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека</p>	<p>положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию</p>
2	<i>Гимнастика</i>	35	<ul style="list-style-type: none"> * выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; * знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; * практическое освоение элементов гимнастики; * выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд 	<p>положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов</p>	<p>слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту</p>

3	Легкая атлетика	33	<ul style="list-style-type: none"> * ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; * практическое освоение элементов легкой атлетики; * выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др. 	<ul style="list-style-type: none"> * познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; * уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры 	<ul style="list-style-type: none"> * принимать цели и произвольно включаться в деятельность, * следовать предложенному плану и работать в общем темпе
4	Лыжная подготовка	16	<ul style="list-style-type: none"> * знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием; * практическое освоение элементов лыжной подготовки 	мотивация к выполнению закаливающих процедур	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
5	Игры	13	<ul style="list-style-type: none"> * взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; * участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя 	положительное отношение к урокам физической культуры	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель-класс)

2 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	5	<ul style="list-style-type: none"> * представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физминутки); * практическое освоение знаний о физической культуре 	<ul style="list-style-type: none"> * осознание себя как гражданина России; * формирование чувства гордости за свою Родину; * сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни; * наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям 	<ul style="list-style-type: none"> *осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; *способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
2	Гимнастика	37	<ul style="list-style-type: none"> * знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; * самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; * владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; * практическое освоение элементов гимнастики 	<ul style="list-style-type: none"> сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях 	<ul style="list-style-type: none"> понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе

3	<i>Легкая атлетика</i>	22	<ul style="list-style-type: none"> * соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; * практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов физической культуры 	овладение социально-бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
4	<i>Лыжная подготовка</i>	26	<ul style="list-style-type: none"> * знание правил и техники выполнения двигательных действий; * применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; * практическое освоение элементов лыжной подготовки 	воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств	<ul style="list-style-type: none"> * соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами; * принимать оценку деятельности; * оценивать ее с учетом предложенных критериев; * корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов
5	<i>Игры</i>	12	<ul style="list-style-type: none"> * 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; 	воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем

3 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	<i>Знания о физической культуре</i>	5	<ul style="list-style-type: none"> * представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физминутки); * практическое освоение знаний о физической культуре 	<ul style="list-style-type: none"> * осознание себя как гражданина России; * формирование чувства гордости за свою Родину; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям 	<ul style="list-style-type: none"> *осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, *обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; * способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем; * принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
2	<i>Гимнастика</i>	37	<ul style="list-style-type: none"> * знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; * самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; * владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; * практическое освоение элементов гимнастики 	<ul style="list-style-type: none"> сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях 	<ul style="list-style-type: none"> * понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; * сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

3	Легкая атлетика	22	<ul style="list-style-type: none"> * соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; * практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов физической культуры 	овладение социально-бытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей
4	Лыжная подготовка	26	<ul style="list-style-type: none"> * знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; * практическое освоение элементов лыжной подготовки 	воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов
5	Игры	12	<ul style="list-style-type: none"> * 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 	воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	<ul style="list-style-type: none"> * использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; * сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; * договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации

4 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Планируемые результаты		
			Предметные	Личностные	БУД
1	Знания о физической культуре	5	<ul style="list-style-type: none"> * представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физминутки); * практическое освоение знаний о физической культуре 	<ul style="list-style-type: none"> * осознание себя как гражданина России; * формирование чувства гордости за свою Родину; * сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям 	<ul style="list-style-type: none"> * осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; * способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей
2	Гимнастика	37	<ul style="list-style-type: none"> * знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; * самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; * владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; * практическое освоение элементов гимнастики 	<ul style="list-style-type: none"> сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях 	<ul style="list-style-type: none"> * понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; * сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

3	<i>Легкая атлетика</i>	22	<ul style="list-style-type: none"> * соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; * практическое освоение элементов легкой атлетики и других видов физической культуры 	<p>овладение социальнобытовыми навыками, используемым и в повседневной жизни;</p>	<p>самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;</p>
4	<i>Лыжная подготовка</i>	26	<ul style="list-style-type: none"> * знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; * практическое освоение элементов лыжной подготовки 	<p>воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p>	<p>соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов</p>
5	<i>Игры</i>	12	<ul style="list-style-type: none"> * 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 	<p>воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов</p>	<ul style="list-style-type: none"> * использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; * сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; * договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации

Тематическое планирование

I (дополнительные) классы

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила поведения на уроках гимнастики. Чистота одежды и обуви. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.	1
2	Построение в колонну и шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге.	1
3	Понятие колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1
4	Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно»	1
5	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1
6	Ходьба по залу за учителем.	1
7	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1
8	Ходьба в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
9	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	1
10	Перебежки в группе и по одному.	1
11	Быстрый бег на скорость. Подвижные игры: «Быстро в колонну», «Чьё звено быстрее соберется»	1
12	Медленный бег. Перестроение из одной шеренги в круг	1
13	Ходьба в колонне по одному. Основные положения рук, ног, туловища. Ходьба на месте в шеренге 5 с.	1
14	Подвижные игры: «Ловишки», «Успей догнать», «Лохматый пёс».	1
15	Ходьба по прямой линии. Бег в колонне в заданном направлении.	1
16	Упражнения для формирования правильной осанки (у стены).	1
17	Ходьба в колонне, кувырок вперед.	1
18	Ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы.	1
19	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо.	1
20	ОРУ. Движение в колонне. Выполнение команд «Шагом марш», «Бегом марш», «Стоп». Построение в определенном месте.	1
21	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Подвижные игры: «Веселая эстафета», «Пятнашки», «Красные и синие».	1
22	Медленный бег до 3 м.	1
23	Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Наблюдатель», «Пустое место».	1
24	Ходьба в чередовании с бегом, правильный захват предметов для выполнения метания.	1
25	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.	1
26	Подвижные игры: «Волк во рву», «Колдунчики», «У медведя во бору».	1
27	Подвижные игры: с прыжками. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1
28	Подвижные игры: «Воробы и вороны», «Цепочка», «Здравствуйте».	1

29	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Упражнения для формирования правильной осанки	1
30	Прыжок в начерченный ориентир	1
31	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подвижные игры: «Летает не летает», «Не зевай быстро место занимай», «Слушай сигнал».	1
32	Прыжок в длину с места.	1
33	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. ОРУ.	1
34	Повороты направо, налево. Переноска гимнастического оборудования.	1
35	Подвижные игры: «Запомни порядок», «Чай-чай»	1
36	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
37	Упражнения у гимнастической стенки.	1
38	Упражнения на дыхание.	1
39	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.	1
40	Подвижные игры: «Попади в цель», «Салки», «Цепочка».	1
41	Правила поведения на уроках л/п. Одежда и обувь лыжника. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	1
42	Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.	1
43	Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
44	Попеременно двухшажный лыжный ход	1
45	Строевые упражнения на лыжах.	1
46	ОРУ на лыжах в колонне, шеренге.	1
47	Подвижные игры: Салки с мячом , Цепочка , эстафеты на снегу.	1
48	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Подвижные игры на воздухе.	1
49	Передвижение на лыжах попеременно двухшажным лыжным ходом.	1
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом, попеременно двухшажным лыжным ходом.	1
51	Бесшажный лыжный ход. Подвижные игры: «Зигзаги», «Вызов номеров», «Метко в цель».	1
52	Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1
53	Поворот переступанием вокруг носков лыж, пяток.	1
54	Катание с небольших горок. Подъем ступающим шагом, лесенкой.	1
55	Скольжение на лыжах, скользящий шаг. Подъем лесенкой, спуск в средней стойке.	1
56	Передвижение на лыжах 0,5-0,7км.	1
57	Подвижные игры на лыжах: «По сигналу к флажкам», «Снежинки», «Рисунки на снегу».	1
58	Эстафеты на лыжах. Ходьба приставным шагом в шеренге на лыжах.	1
59	Итоги лыжной подготовки. П.и. «Футбол на снегу».	1
60	ОРУ с маленькими мячами. Подлезание под препятствие.	1
61	Стойка на носках, стойка на одной ноге. Ходьба обычная, быстр.	1
62	ОРУ со скамейкой. Лазание по скамейке.	1
63	Подвижные игры: «Меньше шагов», «Кто вперед», «Третий лишний».	1
64	ОРУ с большими мячами.	1
65	Выполнение строевых упражнений и команд.	1
66	Подвижные игры: «Не упади», «Космонавты», «Совушка».	1
67	Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Запомни порядок», «Вызов	1

	номеров».	
68	Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек.	1
69	ОРУ с гимнастическими палками.	1
70	Ходьба по полу по прямой линии.	1
71	Подвижные игры: «Пустое место», «Запомни порядок», «Хвостики».	1
72	Подвижные игры с обручами. Перелезание через гимнастические обручи.	1
73	Подвижные игры: «Лохматый пес» « Передал и садись»	1
74	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1
75	Прыжки с высоты с мягким приземлением. Упражнение на развитие мышц кистей и рук.	1
76	Ходьба парами, шеренгой, взявшись за руки, без рук.	1
77	Прыжки в длину и высоту с шага. Подвижные игры: «Кого называли, тот и ловит», «Филин и пташки», «Поменяться местами».	1
78	Прыжки с небольшого разбега в длину. Упражнения на матах.	1
79	Прыжки с прямого разбега в длину. Подвижные игры: «Змейка», «Три лисички», «Пустое место».	1
80	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
81	Прыжки в длину с места	1
82	Повторение изученных видов прыжков.	1
83	Челночный бег.	1
84	Группировка лежа на спине, стоя, на коленях.	1
85	Перекаты в группировке	1
86	Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз.	1
87	Упражнения для голеностопов и стоп.	1
88	Ходьба по заданным направлениям.	1
89	Упражнения на укрепление туловища.	1
90	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч по кругу», «Защищай мяч».	1
91	Метание колец на шести.	1
92	Метание с места малого мяча в стену правой и левой руками.	1
93	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Подвижные игры: «Перекасти поле», «Бабочки и шмели», «Догони мяч».	1
94	Произвольное метание больших и малых мячей.	1
95	Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
96	Броски и ловля волейбольных мячей	1
97	Длительный бег. Понятие кросс.	1
98	Специальные беговые упражнения.	1
99	Подвижные игры: «Вышибалы»	1

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Правила поведения на уроках гимнастики. Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	1
2	Понятие колонна, шеренга, круг. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1

3	Построение и перестроение. Построение в колонну и шеренгу.	1
4	Выполнение команд «Равняйся», «Смирно».	1
5	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1
6	Упражнения для расслабления мышц	1
7	Упражнение с предметами. Гимнастические палки.	1
8	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1
9	Ходьба в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
10	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
11	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
12	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1
13	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1
14	Ходьба в колонне по одному.	1
15	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Подвижные игры: «Быстро в колонну», «Чьё звено быстрее соберется», «Два и три».	1
16	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	1
17	Упражнения для формирования правильной осанки (у стены).	1
18	Ходьба на месте в колонне до 10 с.	1
19	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1
20	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, назад, влево, вправо.	1
21	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1
22	Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Наблюдатель», «Пустое место».	1
23	Ходьба в чередовании с бегом, правильный захват предметов для выполнения метания.	1
24	Подвижные игры: «Веселая эстафета», «Пятнашки», «Красные и синие».	1
25	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м	1
26	Медленный бег до 3 мин	1
27	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1
28	Подвижные игры: «Воробы и вороны», «Цепочка», «Здравствуйте»	1
29	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Упражнения для формирования правильной осанки в движении.	1
30	Прыжок в начерченный ориентир	1
31	Выполнение ОРУ под счет.	1
32	Подвижные игры: «Летает не летает», «Не зевай быстро место занимай», «Слушай сигнал».	1
33	Размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. ОРУ с маленькими мячами.	1
34	Упражнения на равновесие. Повороты направо, налево.	1
35	Подвижные игры: «Запомни порядок», «Чай-чай выручай», «Белые	1

	медведи».	
36	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
37	Упражнения у гимнастической стенки.	1
38	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	1
39	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. повороты по ориентирам.	1
40	Подвижные игры: «Попади в цель», «Салки», «Цепочка».	1
41	Правила поведения на уроках л/п. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
42	Одежда и обувь лыжника. Построение в шеренгу на улице.	1
43	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Понятие о ходьбе и передвижении на лыжах.	1
44	Одевание и снятие лыж.	1
45	Одевание и снятие лыж. Переход к учебной площадке, построение с лыжами.	1
46	Построение с лыжами. Выполнение строевых команд.	1
47	Подвижные игры: «Салки с мячом», «Цепочка», «Эстафеты на снегу»	1
48	Подвижные игры на свежем воздухе.	1
49	Подвижные игры: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Третий лишний».	1
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
51	Свободное передвижение на лыжах. Подвижные игры: «Зигзаги», «Вызов номеров», «Метко в цель»	1
52	Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1
53	Поворот переступанием вокруг носков лыж, пяток.	1
54	Катание с небольших горок.	1
55	Скольжение на лыжах, скользящий шаг.	1
56	Передвижение на лыжах 0,3-0,8 км	1
57	Подвижные игры на лыжах: «По сигналу к флажкам», «Снежинки», «Рисунки на снегу».	1
58	Ходьба приставным шагом в шеренге на лыжах.	1
59	Подвижные игры: «Футбол на снегу».	1
60	ОРУ с малыми мячами.	1
61	Стойка на носках, стойка на одной ноге. Ходьба обычная, медленная, быстрая.	1
62	Подвижные игры: «Не упади», «Космонавты».	1
63	Подвижные игры: «Меньше шагов», «Кто вперед», «Третий лишний».	1
64	ОРУ с большими мячами.	1
65	Выполнение строевых упражнений и команд.	1
66	ОРУ со скамейкой. Лазание по скамейке вверх и вниз	1
67	Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Запомни порядок», «Вызов номеров».	1
68	Лазание по гимнастической стенке не пропуская реек.	1
69	Перелазание через гимнастические обручи.	1
70	Ходьба по полу по прямой линии.	1
71	Подвижные игры: «Пустое место», «Запомни порядок», «Хвостики».	1
72	ОРУ с гимнастическими палками.	1

73	ОРУ с набивными мячами. Подвижные игры: «Лохматый пес» «Передал и садись»	1
74	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1
75	Упражнение на развитие мышц кистей и рук.	1
76	Ходьба парами, шеренгой, взявшись за руки, без рук.	1
77	Упражнения на матах.	1
78	Подвижные игры: «Кого назвали, тот и ловит», «Филин и пташки», «Поменяться местами».	1
79	Подвижные игры: «Змейка», «Три лисички»	1
80	Прием, передача мячей, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне.	1
81	Прыжки в длину с места.	1
82	Произвольное метание больших и малых мячей.	1
83	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Подвижные игры: «Переكاتи поле», «Бабочки и шмели», «Догони мяч»	1
84	Группировка лежа на спине, стоя, на коленях.	1
85	Перекаты в группировке. Махи ногой вперед, назад.	1
86	Лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз.	1
87	Упражнения для голеностопов и стоп.	1
88	Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами каната, мяча, булавы, мешочка с песком	1
89	Ходьба по заданным направлениям.	1
90	Упражнения на укрепление туловища.	1
91	Лежа на спине, поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание ног.	1
92	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч по кругу», «Защищай мяч».	1
93	Метание колец на шесты.	1
94	Метание с места малого мяча в стену правой и левой руками.	1
95	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	1
96	Подвижные игры: «Ляпки»	1
97	Броски и ловля мячей.	1
98	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	1
99	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1
2	Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Сдача рапорта. Строевые упражнения. Длительный бег.	1
3	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Бег на месте до 10с.	1
4	Специальные беговые упражнения: бег с поднятием бедра, с	1

	захлестыванием голени назад, семенящий бег. Ходьба с различным положением и движением рук.	
5	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Подвижные игры: «Пионербол», «Снайпер».	1
6	Понятие "Низкий старт". Специальные беговые упражнения.	1
7	Бег с низкого старта. Ходьба в полуприседе.	1
8	Бег с высокого старта, челночный бег.	1
9	Ходьба выпадами. ОРУ в движении.	1
10	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	1
11	Подвижные игры: «Эстафеты на бег и прыжки».	1
12	Бег на месте, челночный бег.	1
13	Ходьба с перекатом с пятки на носок.	1
14	Построения и перестроения. Подвижные игры: «Защищай мяч», «Метко в цель», «Охотники и утки».	1
15	Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями.	1
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и обратно	1
17	Расчет на 1-2-3 по порядку. Перестроение из 1 шеренги в три.	1
18	Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями.	1
19	Лазанье по наклонной скамейке.	1
20	Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
21	Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «Два мороза», «Захват знамени».	1
22	Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1
23	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Сбей кеглю».	1
24	Метание мяча с места	1
25	Метание теннисного мяча на дальность с 1 шага по коридору 15 см шириной.	1
26	Метание мяча с трех шагов. Подвижные игры: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуйте».	1
27	Захват большого мяча	1
28	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Броски большого мяча различными способами.	1
29	Поворот на гимнастической скамейке.	1
30	Подвижные игры: «Светофор», «Снайпер», «По сигналу догони».	1
31	Ходьба с доставанием предметов с пола.	1
32	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.	1
33	Перестроение из 1 шеренги в 3 и обратно.	1
34	Подвижные игры: «Поменяться сторонами».	1
35	Подвижные игры: «Бабочки и шмели», «Шишки, желуди, орехи»,	1
36	Положение «Мостик» с позиции лежа на мате.	1
37	Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку.	1
38	Эстафеты на бег, прыжки, метание с предметами.	1
39	ОРУ с гимнастическими палками. Поворот из положения «Мостик».	1
40	Кувырок вперед. ОРУ с малыми мячами.	1
41	Т/Б при занятиях на лыжах. Предупреждение травм и обморожений.	1

42	Выполнения команд при построении.	1
43	Правила ухода за лыжами и обувью, как помочь при обморожении.	1
44	Техника выполнения попеременно двушажного лыжного хода.	1
45	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	1
46	Попеременно-двушажный лыжный ход.	1
47	Подъем скользящим шагом.	1
48	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Скользящий шаг наперегонки	1
49	Подвижные игры: «Кто дальше проскользит», «Снежком по мячу», «Догони снежком».	1
50	Подъем лесенкой,	1
51	Спуск в средней стойке.	1
52	Повторный инструктаж по О/Т и Т/Б.	1
53	Эстафеты на лыжах.	1
54	Подъем полуелочкой	1
55	Подъем елочкой.	1
56	Подъемы различными способами	1
57	Подвижные игры: «Биатлон со снежками», «Быстрое восхождение».	1
58	Поворот переступанием в движении.	1
59	Торможение полуплугом	1
60	Торможение плугом.	1
61	Лыжные эстафеты	1
62	Подвижные игры: «Зигзаги», «Снежком по мячу», «Мини-гонка».	1
63	Продвижение на лыжах до 1,5 км.	1
64	Эстафеты на лыжах.	1
65	Подвижные игры: «К своим палкам», «Вызов номеров», «Лавировщики».	1
66	Бесшажный лыжный ход.	1
67	Гимнастика. Техника безопасности. Комплекс поворотов.	1
68	Бег по ориентирам.	1
69	Бег между скамейками.	1
70	ОРУ со скамейкой.	1
71	ОРУ с большими мячами.	1
72	ОРУ со шведской стенкой, ходьба по двум скамейкам.	1
73	Передача мяча в движении, двух и более мячей.	1
74	ОРУ парами. Прыжки в высоту до определенного ориентира.	1
75	ОРУ со скакалками. Прыжок через скакалку на месте и с продвижением вперед.	1
76	Положение «Ласточка» на полу.	1
77	Стойка на лопатках на матах.	1
78	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мини-футбол», «Пустое место».	1
79	Подвижные игры: «Снайпер»	1
80	Лазанье по гимнастической скамейке.	
81	Комплекс упражнений на равновесие на скамейке	1
82	Подвижные игры: «Подсечка и надсечка», «Разбудили - беги», «Не урони мячик».	1
83	Подлазание под препятствие	1
84	Перелазание через препятствие.	1
85	Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1

86	Подвижные игры: «Что за спиной», «Обойди спиной», «Движение по памяти».	1
87	Прыжки на мягкое препятствие 3-50 см. Бег с преодолением небольших препятствий.	1
88	Прыжки на 1 ноге до 15 м.	1
89	Медленный бег до 3 мин.	1
90	Понятие низкого старта.	1
91	Ускорение 30 м.	1
92	Перелезание через препятствие.	1
93	Прыжки с ноги на ногу до 20 м. бег на скорость 40 м.	1
94	Подвижные игры: «Логово», «Запомни фигуру», «Скопируй позу».	1
95	Прыжки в высоту с прямого разбега способом перешагивания с мягким приземлением.	1
96	Ходьба в различном темпе. Прыжки в высоту.	1
97	Прыжки с высоты, с приседа, шага.	1
98	Упражнение на мышцы рук и кистей.	1
99	Челночный бег.	1
100	Прием и передача мяча в парах.	1
101	Подвижные игры: «Вышибалы», «Снайпер», «Пионербол».	1
102	Викторина	1

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Предупреждение травм во время занятий.	1
2	Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Сдача рапорта. Строевые упражнения. Длительный бег.	1
3	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Бег на месте до 10 с.	1
4	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
5	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Упражнения для расслабления мышц	1
6	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие "Низкий старт". Специальные беговые упражнения.	1
7	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Бег с низкого старта.	1
8	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Бег с высокого старта.	1
9	Ходьба выпадами. ОРУ в движении.	1
10	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий.	1
11	Подвижные игры: «Эстафеты на бег и прыжки».	1
12	Бег на месте. Ознакомление с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1
13	Ходьба с перекатом с пятки на носок.	1

14	Построения и перестроения. Подвижные игры: «Защищай мяч», «Метко в цель», «Охотники и утки».	1
15	Подвижные игры: «Воробы и вороны», «Два мороза», «Захват знамени».	1
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и обратно	1
17	Расчет на 1-2-3 по порядку. Перестроение из 1 шеренги в три.	1
18	Расхождение на скамейке.	1
19	Лазанье по наклонной скамейке.	1
20	Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1
21	Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями.	1
22	Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1
23	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Сбей кеглю».	1
24	Метание мяча с места	1
25	Метание теннисного мяча на дальность с 1 шага по коридору 15 см шириной.	1
26	Метание мяча с трех шагов. Подвижные игры: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуйте».	1
27	Захват большого мяча	1
28	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Броски большого мяча различными способами.	1
29	Поворот на гимнастической скамейке.	1
30	Подвижные игры: «Светофор», «Снайпер», «По сигналу догони».	1
31	Ходьба с доставанием предметов с пола.	1
32	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.	1
33	Перестроение из 1 шеренги в 3 и обратно.	1
34	Подвижные игры: «Поменяться сторонами».	1
35	Подвижные игры: «Защищай мяч», «Шишки, желуди, орехи»,	1
36	Положение «Мостик» с позиции лежа на мате.	1
37	Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку.	1
38	Эстафеты на бег, прыжки, метание с предметами.	1
39	ОРУ с гимнастическими палками. Поворот из положения «Мостик».	1
40	ОРУ с малыми мячами.	1
41	Гимнастика. Техника безопасности. Комплекс поворотов.	1
42	Бег по ориентирам.	1
43	Бег между скамейками.	1
44	ОРУ со скамейкой.	1
45	ОРУ с большими мячами.	1
46	ОРУ со шведской стенкой, ходьба по двум скамейкам.	1
47	Передача мяча в движении, двух и более мячей.	1
48	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Скользящий шаг наперегонки	1
49	Подвижные игры: «Кто дальше проскользит», «Снежком по мячу», «Догони снежком».	1
50	Подъем лесенкой,	1
51	Спуск в средней стойке.	1
52	Повторный инструктаж по О/Т и Т/Б.	1
53	Т/Б при занятиях на лыжах. Предупреждение травм и обморожений.	1

54	Выполнения команд при построении.	1
55	Правила ухода за лыжами и обувью, как помочь при обморожении.	1
56	Техника выполнения попеременно двушажного л/х.	1
57	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	1
58	Попеременно-двушажный л/х.	1
59	Подъем скользящим шагом.	1
60	Эстафеты на лыжах.	1
61	Подъем полувелочкой	1
62	Подъем елочкой.	1
63	Подъемы различными способами	1
64	Подвижные игры: «Биатлон со снежками», «Быстрое восхождение».	1
65	Поворот переступанием в движении.	1
66	Торможение полуплугом	1
67	Торможение плугом.	1
68	Лыжные эстафеты	1
69	Подвижные игры: «Зигзаги», «Снежком по мячу», «Мини-гонка».	1
70	Продвижение на лыжах до 1,5 км.	1
7	Эстафеты на лыжах.	1
72	Подвижные игры: «К своим палкам», «Вызов номеров», «Лавировщики».	1
73	Бесшажный лыжный ход.	1
74	ОРУ парами. Прыжки в высоту до определенного ориентира.	1
75	ОРУ со скакалками. Прыжок через скакалку на месте и с продвижением вперед.	1
76	Положение «Ласточка» на полу.	1
77	Стойка на лопатках на матах.	1
78	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мини-футбол», «Пустое место».	1
79	Подвижные игры: «Снайпер»	1
80	Лазанье по гимнастической скамейке.	
81	Комплекс упражнений на равновесие на скамейке	1
82	Подвижные игры: «Подсечка и надсечка», «Разбудили - беги», «Не урони мячик».	1
83	ОРУ с гимнастическими палками. Подлазанье под препятствие	1
84	ОРУ со скакалками. Перелазанье через препятствие.	1
85	ОРУ с Большими мячами. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1
86	ОРУ с маленькими мячами. Подвижные игры: «Что за спиной», «Обойди спиной», «Движение по памяти».	1
87	ОРУ на ковриках. Прыжки на мягкое препятствие 3-50 см. Бег с преодолением небольших препятствий.	1
88	Прыжки на 1 ноге до 15 м.	1
89	Медленный бег до 3 мин.	1
90	Понятие низкого старта.	1
91	Ускорение 30 м. Игры с построением и перестроением.	1
92	Перелезание через препятствие.	1
93	Прыжки с ноги на ногу до 20 м. бег на скорость 40 м.	1
94	Подвижные игры на бег и прыжки. «Логово», «Запомни фигуру», «Скопируй позу».	1

95	Прыжки в высоту с прямого разбега способом перешагивания с мягким приземлением.	1
96	Прыжки в высоту. Ходьба в различном темпе.	1
97	Прыжки с высоты, с приседа, шага.	1
98	Упражнение на мышцы рук и кистей.	1
99	Челночный бег.	1
10	Игры на воздухе.	1
101	Подвижные игры: «Снайпер», «Пионербол».	1
102	Викторина, кроссворды по физкультуре.	1

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ и ТБ. Предупреждение травм во время занятий.	1
2	Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Сдача рапорта. Строевые упражнения. Длительный бег.	1
3	Значение и основные правила закаливания. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Бег на месте до 10 с.	1
4	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
5	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Упражнения для расслабления мышц	1
6	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	1
7	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Бег с низкого старта.	1
8	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Бег с высокого старта.	1
9	Ходьба выпадами. ОРУ в движении с утяжелителями.	1
10	Челночный бег. Бег с преодолением простейших препятствий.	1
11	Подвижные игры: «Эстафеты на бег и прыжки».	1
12	Ознакомление с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Бег на месте.	1
13	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с перекатом с пятки на носок.	1
14	Построения и перестроения. Подвижные игры на построения и перестроения.	1
15	Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «Два мороза».	1
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и обратно	1
17	Расчет на 1-2-3 по порядку. Перестроение из 1 шеренги в три.	1
18	Лазанье по наклонной скамейке.	1
19	Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку	1
20	Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями.	1

21	Расхождение на скамейке.	1
22	Понятие метания. Метание мячей с места в цель левой и правой рукой.	1
23	Подвижные игры на метание: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Сбей кеглю».	1
24	Метание мяча с места. Разбег при метании.	1
25	Метание теннисного мяча на дальность с 1 шага по коридору 15 см шириной.	1
26	Метание мяча с трех шагов. Подвижные игры: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуйте».	1
27	Захват большого мяча. Передача набивного мяча по кругу.	1
28	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Броски большого мяча различными способами. Броски набивного мяча из положения сидя.	1
29	Поворот на гимнастической скамейке.	1
30	Подвижные игры: «Светофор», «Снайпер», «По сигналу догони».	1
31	Ходьба с доставанием предметов с пола.	1
32	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно.	1
33	Перестроение из 1 шеренги в 3 и обратно.	1
34	Подвижные игры: «Поменяться сторонами».	1
35	Подвижные игры: «Защищай мяч», «Шишки, желуди, орехи»,	1
36	Положение «Мостик» с позиции лежа на мате.	1
37	Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку.	1
38	Эстафеты на бег, прыжки, метание с предметами.	1
39	ОРУ с гимнастическими палками. Поворот из положения «Мостик».	1
40	ОРУ с маленькими мячами.	1
41	Комплекс поворотов.	1
42	Бег по ориентирам.	1
43	Бег между скамейками.	1
44	ОРУ со скамейкой.	1
45	ОРУ с большими мячами.	1
46	ОРУ со шведской стенкой, ходьба по двум скамейкам.	1
47	Передача мяча в движении, двух и более мячей.	1
48	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ. Скользящий шаг наперегонки	1
49	Подвижные игры: «Кто дальше проскользит», «Снежком по мячу», «Догони снежком».	1
50	Подъем лесенкой,	1
51	Спуск в средней стойке.	1
52	Повторный инструктаж по О/Т и Т/Б.	1
53	Т/Б при занятиях на лыжах. Предупреждение травм и обморожений.	1
54	Выполнения команд при построении.	1
55	Правила ухода за лыжами и обувью, как помочь при обморожении.	1
56	Техника выполнения попеременно двушажного лыжного хода.	1
57	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу.	1
58	Попеременно-двушажный лыжный ход.	1
59	Подъем скользящим шагом.	1
60	Эстафеты на лыжах.	1
61	Подъем полувелочкой	1
62	Подъем елочкой.	1

63	Подъемы различными способами	1
64	Подвижные игры: «Биатлон со снежками», «Быстрое восхождение».	1
65	Поворот переступанием в движении.	1
66	Торможение полуплугом	1
67	Торможение плугом.	1
68	Лыжные эстафеты	1
69	Подвижные игры: «Зигзаги», «Снежком по мячу», «Мини-гонка».	1
70	Продвижение на лыжах до 1,5 км.	1
7	Эстафеты на лыжах.	1
72	Подвижные игры: «К своим палкам», «Вызов номеров», «Лавировщики».	1
73	Подведение итогов лыжной подготовки. Бесшажный лыжный ход.	1
74	Гимнастика. ОРУ парами. Прыжки в высоту до определенного ориентира.	1
75	ОРУ со скакалками. Прыжок через скакалку на месте и с продвижением вперед.	1
76	Положение «Ласточка» на полу.	1
77	Стойка на лопатках на матах.	1
78	Лазанье по гимнастической скамейке.	1
79	Комплекс упражнений на равновесие на скамейке	1
80	ОРУ с гимнастическими палками. Подлазание под препятствие	
81	ОРУ со скакалками. Перелазанье через препятствие.	1
82	ОРУ с Большими мячами. Лазание по гимнастической стенке различными способами.	1
83	Подвижные игры: «Подсечка и надсечка», «Разбудили - беги», «Не урони мячик».	1
84	ОРУ с малыми мячами. П.и.: «Что за спиной», «Обойди спиной», «Движение по памяти».	1
85	ОРУ на ковриках. Прыжки на мягкое препятствие 3-50 см. Бег с преодолением небольших препятствий.	1
86	Подвижные игры: «Вышибалы», «Мини-футбол», «Хоккей с мячом».	1
87	П.И."Снайпер"	1
88	Легкая атлетика. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1
89	Медленный бег до 3 мин.	1
90	Понятие низкого старта. Прыжки на 1 ноге до 15 м.	1
91	Ускорение 30 м. Игры с построением и перестроением.	1
92	Перелезание через препятствие.	1
93	Прыжки с ноги на ногу до 20 м. бег на скорость 40 м.	1
94	Подвижные игры на бег и прыжки. «Логово», «Запомни фигуру», «Скопируй позу».	1
95	Прыжки в высоту с прямого разбега способом перешагивания с мягким приземлением.	1
96	Прыжки в высоту.	1
97	Прыжки с высоты, с приседа, шага.	1
98	Упражнение на мышцы рук и кистей.	1
99	Упражнения на стопы и голеностопы.	1
10	Упражнения на укрепление мышц туловища.	1
101	Понятие «Спортивная ходьба».	1

102	Ходьба в различном темпе. Спортивная ходьба.	1
-----	--	---

Материально-техническое обеспечение

- * Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени, тренировочные баскетбольные щиты)
- * Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- * Палка гимнастическая
- * Скакалка детская
- * Мат гимнастический
- * Кегли
- * Обруч пластиковый детский
- * Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям.