

МАОУ «Ишимская школа-интернат»

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 5
от « 28 » 08 2024 г.
Руководитель ШМО
учителей предметников
КОС О.В.Колабылина

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР
МБ С.Н. Михеева
« 28 » 08 2024 г.

Утверждено:
Директор МАОУ «Ишимская
школа-интернат»
Г.А. Калугина
Приказ № 98
от « 30 » 08 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)
для 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год

Программу разработала:
Каткова О.В., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для учащихся с нарушениями слуха, с тяжелыми нарушениями речи, с задержкой психического развития по физической культуре для 1-4 классов составлена на основании:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Ишимская школа-интернат» на 2023-2027 г.г., утвержденной приказом директора от 20.06.2023 №68, с изменениями, утвержденными приказом от 30.08.2024 № 96;

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–4 классов. В. И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение.

Учебники: Физическая культура 1-4 класс. В.И. Лях. М. Просвещение.

Место предмета в учебном плане

Учебным планом отведено на изучение предмета:

| Класс | Вариант программы | |
|----------------------|-------------------------|-----|
| | 1.2, 1.3, 2.2, 2.3, 7.2 | 5.2 |
| 1 (1 дополнительный) | 3 | 3 |
| 2-4 | 3 | 2 |

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Личностные результаты освоения АООП НОО

- вариант 1.2, 2.2, 5.2, 7.2:

Личностные результаты включают ценностные отношения обучающегося к окружающему миру, другим людям, а также к самому себе как субъекту учебно-познавательной деятельности (осознание её социальной значимости, ответственность, установка на принятие учебной задачи).

вариант 1.3, 2.3:

а) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

б) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы; пользоваться доступными информационными средствами для осуществления связи с другими обучающимися, родителями (законными представителями));

в) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение достаточным запасом фраз и определений для включения в повседневные школьные и бытовые дела; умение адекватно оценивать свои речевые возможности и ограничения при участии в общей коллективной деятельности);

г) владение вербальными (с учётом возможностей) и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий: задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие; обратиться за помощью к взрослому, выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие);

д) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации (расширение и накопление знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы; умение соотносить сезонные изменения природы и жизни людей, взаимосвязи явлений окружающего мира и расширяющегося личного пространства);

- е) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения в разных социальных ситуациях с близкими в семье, педагогическими работниками и обучающимися в школе; незнакомыми людьми в транспорте, в том числе слышащими детьми и взрослыми;
- ж) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- з) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальными духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО (вариант 1.2, 2.2, 7.2, 5.2):

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных УУД, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию. В результате освоения содержания различных предметов, курсов, модулей обучающиеся овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

В результате изучения всех без исключения предметов и курсов коррекционно-развивающей области АООП НОО для обучающихся с ОВЗ будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные УУД:

а) личностные УУД включают:

- внутреннюю позицию обучающегося на уровне положительного отношения к школе, ориентацию на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца "хорошего ученика";
 - мотивационную основу учебной деятельности, включающую социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
 - учебно-познавательный интерес к учебному материалу;
 - развитие потребности в сенсорно-перцептивной деятельности, способность к использованию адекватных учебным задачам способов чувственного познания;
 - ориентацию на понимание причин успеха (неуспеха) в учебной деятельности, на понимание оценок педагогических работников, других обучающихся, родителей (законных представителей);
 - способность к оценке своей учебной деятельности;
 - способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
 - знание основных моральных норм и ориентацию на их выполнение;
 - установку на здоровый образ жизни (в том числе охрану анализаторов) и её реализацию в реальном поведении и поступках;
 - потребность в двигательной активности, мобильность;
 - ориентацию на самостоятельность, активность, социально-бытовую независимость в доступных видах деятельности;
 - принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
 - развитие чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
 - овладение доступными видами искусства.
- б) регулятивные УУД представлены следующими умениями:
- принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные педагогическим работником ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с педагогическим работником;
планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
адекватно воспринимать предложения и оценку педагогических работников, других обучающихся, родителей (законных представителей) и других людей;
адекватно использовать все анализаторы для формирования компенсаторных способов деятельности; различать способ и результат действия;
вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать запись результатов решения задачи;
использовать регулирующую и контролирующую функцию зрения в бытовой и учебной деятельности;
осуществлять алгоритмизацию действий как основу компенсации.

в) познавательные УУД представлены следующими умениями:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), Интернет;
осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации, об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач;
строить сообщения в устной и письменной форме;
ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
осуществлять аналитико-синтетическую деятельность (сравнение, сериацию и классификацию), выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
устанавливать аналогии;
владеть рядом общих приёмов решения задач;
владеть компенсаторными способами познавательной деятельности.

г) коммуникативные УУД представлены следующими умениями:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
формулировать собственное мнение и позицию;
задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
научится адекватно использовать компенсаторные способы для решения различных коммуникативных задач;
использовать невербальные средства общения для взаимодействия с партнером.

Формирование УУД, обеспечивающих решение задач общекультурного, ценностно-личностного, познавательного развития обучающихся, реализуется в рамках целостного образовательного процесса в ходе изучения системы учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области, в условиях внеурочной и внешкольной деятельности.

Предметные результаты

- вариант 1.2, 2.2, 1.3, 2.3:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия);
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок соразмерно собственным индивидуальным особенностям здоровья, связанными с синдромальными нарушениями, при которых необходим "щадящий" спортивный режим или только подвижные игры без элементов состязательности.

- вариант 5.2:

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- сформированность представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
- развитие общей моторики в соответствии с физическими возможностями;
- умение ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;
- ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- умение организовывать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- знание и умение соблюдать правила личной гигиены;
- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;
- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- развитие основных физических качеств;
- умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

- вариант 7.2:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Содержание учебного предмета, курса

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и приёмы. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекувы, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные и спортивные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

В учебном процессе реализуется национально-региональный компонент с целью ознакомления с культурно-историческими, этнографическими, природно-экономическими и духовно-нравственными особенностями региона, воспитания толерантного отношения к национально-культурным различиям. Национально-региональный компонент реализуется по направлению «Основы безопасности жизнедеятельности» в 1-4 классах - 10 часов в год

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы с учетом рабочей программы воспитания.

1 (1 дополнительный) класс

| № п\п | Тематический раздел, тема | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| Основы физической культуры и здорового образа жизни | | |
| 1 | Понятие о физической культуре. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры | 1 |
| 2-3 | История развития физической культуры и первых соревнований. | 2 |
| 4 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | 1 |
| 5 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 6 | Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом). | 1 |
| Лёгкая атлетика | | |
| 7 | Правила техники безопасности. Урок - путешествие | 1 |
| 8 | Построение в шеренгу, колонну. Высокий старт с последующим стартовым ускорением – 30м. Подвижная игра "Вороны - Воробы". | 1 |
| 9 | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения. Повторный бег 30 метров. | 1 |
| 10 | Прыжки в длину с места. Формирование правильной осанки. | 1 |
| 11 | Ловля и передача мяча | 1 |
| 12 | Ведение мяча на месте. | 1 |
| 13 | Ведение мяча в движении | 1 |
| 14 | Метание мяча в цель | 1 |
| 15 | Прыжковые упражнения. | 1 |
| 16 | Бег на время. | 1 |
| 17 | Медленный бег. | 1 |
| 18 | Челночный бег. | 1 |
| 19 | Подтягивание. | 1 |
| 20 | Преодоление препятствий. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | |
| 21 | Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 22-24 | Лазание по гимнастической стенке. | 3 |
| 25-28 | Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке, лёжа на животе, вперед и назад | 4 |
| 29-30 | К.У.Г. Лазание | 2 |
| 31 | Висы и упоры. | 1 |
| 32 | Полоса препятствий. | 1 |
| 33 | Лазание по канату | 1 |
| 34-35 | Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 2 |
| 36 | Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие (гимнастическая скамейка). | 1 |
| Лыжная подготовка | | |
| 37 | Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. | 1 |
| 38 | Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, | 1 |

| | | |
|------------------------------------|--|-----------|
| | переноске лыж. | |
| 39-40 | Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. | 2 |
| 41-43 | Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу | 3 |
| 44-45 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | 2 |
| 46-47 | Скользкий шаг на равнине | 2 |
| 48 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 49 | Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 50-51 | Передвижение скользким шагом | 2 |
| 52 | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |
| Подвижные и спортивные игры | | |
| 53 | Броски в цель в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 54 | Специальные передвижения без мяча в баскетболе | 1 |
| 55 | Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 56 | Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 57 | Броски мяча в корзину. | 1 |
| 58 | Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 59 | Многоскоки. | 1 |
| 60 | Бросок набивного мяча. | 1 |
| 61 | Прыжок с места. | 1 |
| 62-63 | Бросок и ловля мяча. | 2 |
| 64-66 | Ведение мяча. | 3 |
| 67-69 | Подвижные игры. | 3 |
| Легкая атлетика | | |
| 70 | Правила техники безопасности. | 1 |
| 71-74 | Метание мяча в цель. | 4 |
| 75-77 | Прыжки в высоту с разбега. | 3 |
| 78-79 | Челночный бег со старта. | 2 |
| 80-82 | Комплекс упражнений со скакалкой. | 3 |
| 83 | Бег на 30 метров. | 1 |
| 84-85 | Метание мяча из-за головы | 2 |
| 86-88 | Метание мяча на дальность | 3 |
| 89-91 | Ведение мяча на месте. | 3 |
| 92-93 | Ведение мяча в шаге. | 2 |
| 94-95 | Метание мяча на дальность. | 2 |
| 96-97 | Эстафета. | 2 |
| 98-99 | Подвижные игры | 2 |
| Итого | | 99 |

2 класс (3 часа)

| № п\п | Тематический раздел, тема | Кол-во часов |
|--|--|--------------|
| Основы физической культуры и здорового образа жизни | | |
| 1 | Понятие о физической культуре. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры | 1 |
| 2 | История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| 3 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | 1 |
| 4 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 5 | Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | занятий физическими упражнениями и спортом). | |
| Лёгкая атлетика | | |
| 6 | Правила техники безопасности. Урок - путешествие | 1 |
| 7-8 | Построение в шеренгу, колонну. Высокий старт с последующим стартовым ускорением – 30м. Подвижная игра "Вороны - Воробы". | 2 |
| 9-11 | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения. Повторный бег 30 метров. | 3 |
| 12-14 | Прыжки в длину с места. Формирование правильной осанки. | 3 |
| 15-18 | Ловля и передача мяча | 4 |
| 19-20 | Ведение мяча на месте. | 2 |
| 21-24 | Ведение мяча в движении. | 4 |
| 25-26 | Бег из разных исходных положений. | 2 |
| 27-28 | Челночный бег. | 2 |
| 29 | Бег на время 30 метров. | 1 |
| 30-31 | Медленный бег до 1000 м. | 2 |
| 32-33 | Подтягивание. | 2 |
| 34-36 | Преодоление препятствий. | 3 |
| Гимнастика с основами акробатики | | |
| 37 | Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 38-39 | Лазание по гимнастической стенке. | 2 |
| 40-41 | Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке, лёжа на животе, вперед и назад | 2 |
| 42-43 | К.У.Г. Лазание | 2 |
| 44-45 | Висы и упоры. | 2 |
| 46-48 | Полоса препятствий. | 3 |
| 49-50 | Лазание по канату | 2 |
| 51-52 | Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 2 |
| 53-54 | Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие (гимнастическая скамейка). | 2 |
| Лыжная подготовка | | |
| 55 | Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. | 1 |
| 56 | Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок. | 1 |
| 57-58 | Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Кто дольше прокатится». | 2 |
| 59-60 | Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Проехать через ворота». | 2 |
| 61-62 | Скользкий шаг с палками. | 2 |
| 63 | Повороты переступанием. | 1 |
| 64 | Повороты переступанием вокруг пяток. | 1 |
| 65 | Спуск под уклон. | 1 |
| 66 | Спуски с небольшого склона | 1 |
| 67-68 | Подъем под уклон. Эстафеты в передвижении на лыжах | 2 |
| 69-70 | Подъемы с небольшого склона. | 2 |
| 71-72 | Передвижение на лыжах на заданное расстояние. | 2 |
| Подвижные и спортивные игры: | | |
| 73 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Броски в цель в кольцо. | 1 |

| | | |
|---------|--|------------|
| | Подвижная игра «Мяч в корзину». | |
| 74-77 | Специальные передвижения без мяча. | 4 |
| 78-80 | Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола | 3 |
| 81-82 | Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 |
| 83-84 | Броски мяча в корзину. | 2 |
| 85-86 | Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 |
| | Легкая атлетика. | |
| 87-88 | Броски набивного мяча на дальность разными способами. | 2 |
| 89-90 | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: метание и броски. | 2 |
| 91 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. | 1 |
| 92 | Прыжки в высоту. | 1 |
| 93 | Прыжки в длину. | 1 |
| 94 | Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег. | 1 |
| 95-97 | Метание мяча на дальность. | 3 |
| 98-99 | Комплекс упражнений со скакалкой. | 2 |
| 100 | Бег на 30 метров. | 1 |
| 101-102 | Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: метание и броски. | 2 |
| | Итого | 102 |

2 класс (2 часа)

| № п\п | Тематический раздел, тема | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| | Основы физической культуры и здорового образа жизни | |
| 1 | Понятие о физической культуре. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры | 1 |
| 2 | История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| 3 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | 1 |
| 4 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 5 | Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом). | 1 |
| | Лёгкая атлетика | |
| 6 | Правила техники безопасности. Урок - путешествие | 1 |
| 7 | Построение в шеренгу, колонну. Высокий старт с последующим стартовым ускорением – 30м. Подвижная игра "Вороны - Воробы". | 1 |
| 8 | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения. Повторный бег 30 метров. | 1 |
| 9-10 | Прыжки в длину с места. Формирование правильной осанки. | 2 |
| 11 | Ловля и передача мяча | 1 |
| 12 | Ведение мяча на месте. | 1 |
| 13 | Ведение мяча в движении | 1 |
| 14 | Бег из разных исходных положений. | 1 |
| 15 | Челночный бег. | 1 |
| 16 | Бег на время 30 метров | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| Гимнастика с основами акробатики | | |
| 17 | Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 18 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 19-20 | Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке, лёжа на животе, вперед и назад | 2 |
| 21-22 | К.У.Г. Лазание | 2 |
| 23-24 | Висы и упоры. | 2 |
| 25-26 | Полоса препятствий. | 2 |
| 27 | Лазание по канату | 1 |
| 28-30 | Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 3 |
| 31-32 | Ходьба, бег. общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие (гимнастическая скамейка). | 2 |
| Лыжная подготовка | | |
| 33 | Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. | 1 |
| 34 | Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок. | 1 |
| 35-36 | Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Кто дальше прокатится» | 2 |
| 37-38 | Скользкий шаг без палок. Подвижная игра «Проехать через ворота». | 2 |
| 39-40 | Скользкий шаг с палками. | 2 |
| 41 | Повороты переступанием. | 1 |
| 42 | Повороты переступанием вокруг пяток | 1 |
| 43 | Спуск под уклон. | 1 |
| 44 | Спуски с небольшого склона | 1 |
| 45-46 | Подъем под уклон. Эстафеты в передвижении на лыжах | 2 |
| 47 | Подъемы с небольшого склона. | 1 |
| 48 | Передвижение на лыжах на заданное расстояние. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры: | | |
| 49 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Броски в цель в кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 50 | Специальные передвижения без мяча. | 1 |
| 51 | Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола | 1 |
| 52 | Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| Легкая атлетика. | | |
| 53-54 | Броски набивного мяча на дальность разными способами. | 2 |
| 55 | Подвижные игры на материале легкой атлетики: метание и броски. | 1 |
| 56 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. | 1 |
| 57 | Прыжки в высоту. | 1 |
| 58 | Прыжки в длину | 1 |
| 59-60 | Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег | 2 |
| 61-62 | Метание мяча на дальность. | 2 |
| 63-64 | Комплекс упражнений со скакалкой | 2 |
| 65 | Бег на 30 метров | 1 |
| 66-68 | Подвижные игры на материале легкой атлетики: метание и броски. | 3 |

| | | |
|--|--------------|-----------|
| | Итого | 68 |
|--|--------------|-----------|

3 класс (3 часа)

| № п/п | Тематический раздел, тема | Кол-во часов |
|-------|--|--------------|
| | Основы физической культуры и здорового образа жизни | |
| 1 | Понятие о физической культуре. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. | 1 |
| 2 | История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| 3 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1 |
| 4 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 5 | Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом). | 1 |
| | Легкая атлетика. | |
| 6 | Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 |
| 7-8 | Построение в шеренгу, колонну. Высокий старт с последующим стартовым ускорением – 30м. Подвижная игра "Вороны - Воробьи". | 2 |
| 9-11 | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения. Повторный бег 30 метров. | 3 |
| 12-13 | Бег с высокого старта с последующим ускорением. «Круговая эстафета». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 2 |
| 14-15 | Бег с изменением направления движения. | 2 |
| 16-17 | Бег с ускорением. Подвижная игра «Смена сторон». | 2 |
| 18-19 | Челночный бег. | 2 |
| 20 | Бег на время 30 метров. | 1 |
| 21 | Медленный бег до 1000 м. | 1 |
| 22-23 | Прыжки в длину. Подвижные игры «Прыжки по полоскам». | 2 |
| 24-25 | Метание малого мяча на дальность. История развития физической культуры и первых соревнований. | 2 |
| 26-27 | Броски набивного мяча на дальность разными способами. | 2 |
| 28-30 | Ведения мяча. | 3 |
| 31-32 | Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 |
| 33-34 | Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 |
| 35-36 | Подвижные игры разных народов. | 2 |
| | Гимнастика с основами акробатики | |
| 37 | Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 38 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 39 | Выполнение строевых команд. | 1 |
| 40 | Седы. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 1 |

| | | |
|------------------------------------|---|------------|
| 41-42 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Кувырок вперед и назад. | 2 |
| 43-44 | Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Комплексы дыхательных упражнений. | 2 |
| 45-46 | К.У.Г. Лазание. | 2 |
| 47-48 | Висы и упоры. | 2 |
| 49-51 | Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 3 |
| 52-53 | Ходьба, бег. общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие (гимнастическая скамейка). | 2 |
| 54 | Полоса препятствий | 1 |
| Лыжная подготовка | | |
| 55 | Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | 1 |
| 56-58 | Попеременный двухшажный ход без палок. | 3 |
| 59-60 | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. | 2 |
| 61 | Передвижение на лыжах на заданное расстояние. | 1 |
| 62-63 | Повороты переступание в движении. | 2 |
| 64-65 | Спуск в низкой стойке. | 2 |
| 66-67 | Подъем «лесенкой». | 2 |
| 68-69 | Подъем «елочкой». Эстафеты в передвижении на лыжах. | 2 |
| 70 71 | Торможение плугом и упором. | 2 |
| 72-73 | Эстафеты в передвижении на лыжах. | 2 |
| Подвижные и спортивные игры | | |
| 74 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 |
| 75-77 | Броски в цель в кольцо. | 3 |
| 78-79 | Специальные передвижения без мяча. | 2 |
| 80-81 | Ведения мяча. | 2 |
| 82-83 | Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 |
| 84-85 | Специальные передвижения без мяча. | 2 |
| 86-87 | Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 |
| Легкая атлетика | | |
| 88 | Броски набивного мяча на дальность. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1 |
| 89-90 | Броски набивного мяча на дальность разными способами. | 2 |
| 91-92 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. | 2 |
| 93-94 | Прыжки в высоту. | 2 |
| 95-96 | Бег из разных исходных положений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 2 |
| 97 | Бег на 30 метров. | 1 |
| 98 | Медленный бег до 3 минут. | 1 |
| 99-100 | Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 101 | Комплекс упражнений со скакалкой. | 1 |
| 102 | Подвижные игры на материале легкой атлетики: метание и броски. | 1 |
| Итого | | 102 |

3 класс (2 часа)

| № п\п | Тематический раздел, тема | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| Основы физической культуры и здорового образа жизни | | |
| 1 | Понятие о физической культуре. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры | 1 |
| 2 | История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| 3 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | 1 |
| 4 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 5 | Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом). | 1 |
| Легкая атлетика. | | |
| 6 | Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 |
| 7 | Построение в шеренгу, колонну. Высокий старт с последующим стартовым ускорением – 30м. Подвижная игра "Вороны - Воробы". | 1 |
| 8 | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения. Повторный бег 30 метров. | 1 |
| 9 | Бег с высокого старта с последующим ускорением. «Круговая эстафета». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 |
| 10 | Бег с изменением направления движения | 1 |
| 11 | Бег с ускорением. Подвижная игра «Смена сторон». | 1 |
| 12 | Челночный бег | 1 |
| 13 | Бег на время 30 метров | 1 |
| 14 | Медленный бег до 1000м | 1 |
| 15 | Прыжки в длину. Подвижная игры «Прыжки по полоскам». | 1 |
| 16 | Метание малого мяча на дальность. История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | |
| 17 | Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 18 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 19 | Выполнение строевых команд. | 1 |
| 20 | Седы. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 1 |
| 21 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Кувырок вперед и назад | 1 |
| 22-23 | Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Комплексы дыхательных упражнений. | 2 |
| 24-25 | К.У.Г. Лазание | 2 |

| | | |
|-------------------------------------|---|-----------|
| 26-27 | Висы и упоры | 2 |
| 28-29 | Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 2 |
| 30-31 | Ходьба, бег. общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие (гимнастическая скамейка). | 2 |
| 32 | Полоса препятствий | 1 |
| Лыжная подготовка | | |
| 33 | Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | 1 |
| 34 | Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 |
| 35-36 | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. | 2 |
| 37 | Передвижение на лыжах на заданное расстояние | 1 |
| 38 | Повороты переступание в движении. | 1 |
| 39 | Спуск в низкой стойке. | 1 |
| 40 | Подъем «лесенкой». | 1 |
| 41 | Подъем «елочкой». Эстафеты в передвижении на лыжах. | 1 |
| 42-43 | Торможение плугом и упором | 2 |
| 44-45 | Эстафеты в передвижении на лыжах | 2 |
| Подвижные и спортивные игры: | | |
| 46 | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). | 1 |
| 47 | Броски в цель в кольцо. | 1 |
| 48 | Специальные передвижения без мяча. | 1 |
| 49 | Ведения мяча. | 1 |
| 50 | Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 51 | Специальные передвижения без мяча | 1 |
| 52 | Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| Легкая атлетика. | | |
| 53 | Броски набивного мяча на дальность. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | 1 |
| 54 | Броски набивного мяча на дальность разными способами. | 1 |
| 55-56 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед. | 2 |
| 57-58 | Прыжки в высоту | 2 |
| 59-60 | Бег из разных исходных положений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | 2 |
| 61 | Бег на 30 метров | 1 |
| 62 | Медленный бег до 3 минут. | 1 |
| 63-64 | Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 65-66 | Комплекс упражнений со скакалкой | 2 |
| 67-68 | Подвижные игры на материале легкой атлетики: метание и броски. | 2 |
| Итого | | 68 |

4 класс (2 часа)

| №п\п | Тематический раздел, тема | Кол-во часов |
|--|--|--------------|
| Основы физической культуры и здорового образа жизни | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры | 1 |
| 2 | История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия) | 1 |

| | | |
|---|--|---|
| 3 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий | 1 |
| 4 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 5 | Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом). | 1 |
| Легкая атлетика. | | |
| 6 | Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые упражнения | 1 |
| 7 | Построение в шеренгу, колонну. Высокий старт с последующим стартовым ускорением – 30м. | 1 |
| 8 | Бег 300 – 1000 метров без учета времени подготовка | 1 |
| 9 | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения. Повторный бег 30 метров. | 1 |
| 10 | Бег с высокого старта с последующим ускорением. «Круговая эстафета». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 |
| 11 | Высокий старт. | 1 |
| 12 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 13 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 14 | Бег на 500-1000 метров | 1 |
| 15-16 | Прыжки в длину. Подвижные игры «Прыжки по полоскам». | 2 |
| Гимнастика с основами акробатики | | |
| 17 | Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 18 | Строевые упражнения. Перестроения в движении | 1 |
| 19-20 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой, варианты прыжков. | 2 |
| 21-22 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Кувырок вперед и назад | 2 |
| 23-24 | Седы. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 2 |
| 25-26 | К.У.Г. Лазание | 2 |
| 27-28 | Висы и упоры | 2 |
| 29-30 | Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 2 |
| 31-32 | Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие (гимнастическая скамейка). | 2 |
| Лыжная подготовка | | |
| 33 | Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | 1 |
| 34-35 | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. | 2 |
| 36-37 | Передвижение на лыжах на заданное расстояние. | 2 |
| 38-39 | Повороты переступанием в движении | 2 |
| 40-41 | Спуск в низкой и высокой стойке | 2 |
| 42-43 | Подъемы на небольшой склон. | 2 |

| | | |
|-------------------------------------|---|-----------|
| 44-45 | Торможение плугом и упором | 2 |
| Подвижные и спортивные игры: | | |
| 46-47 | Специальные передвижения без мяча. | 2 |
| 48-49 | Ведения мяча. | 2 |
| 50-51 | Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 |
| 52-53 | Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 |
| 54 | Упражнение – метание теннисного мяча. | 1 |
| Легкая атлетика. | | |
| 55 | ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения. | 1 |
| 56-57 | Переменный бег. Игра | 2 |
| 58-59 | Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости | 2 |
| 60-61 | Стартовый разгон. Игра | 2 |
| 62 | Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. | 1 |
| 63 | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 300 м | 1 |
| 64 | Бег на короткую дистанцию. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 65 | Эстафетный бег | 1 |
| 66 | Совершенствование передачи эстафетной палочки. Игра | 1 |
| 67 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Финальное усилие | 1 |
| 68 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. | 1 |
| Итого | | 68 |

4¹ класс (3 часа)

| №п/п | Тематический раздел, тема | Кол-во часов |
|--|---|--------------|
| Основы физической культуры и здорового образа жизни | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. | 1 |
| 2 | История и современное развитие физической культуры Современное представление о физической культуре (основные понятия). | 1 |
| 3 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. | 1 |
| 4 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 5 | Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом). | 1 |
| Легкая атлетика. | | |
| 6 | Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Строевые упражнения. | 1 |
| 7 | Построение в шеренгу, колонну. Высокий старт с последующим стартовым ускорением – 30 м. | 1 |
| 8-9 | Бег 300 – 1000 метров без учета времени подготовка. | 2 |
| 10-11 | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения. Повторный бег 30 метров. | 2 |
| 12-13 | Бег с высокого старта с последующим ускорением. «Круговая эстафета». Измерение частоты сердечных сокращений во | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | время выполнения физических упражнений. | |
| 14-15 | Высокий старт. | 2 |
| 16-17 | Прыжки в длину с разбега. | 2 |
| 18-19 | Метание мяча на дальность. | 2 |
| 20-21 | Метание мяча в цель. | 2 |
| 22-23 | Бег на 500-1000 метров. | 2 |
| 24-25 | Челночный бег. | 2 |
| 26-27 | Прыжки в длину. Подвижные игры «Прыжки по полоскам». | 2 |
| 28 | Метание малого мяча на дальность. История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| 29-30 | Броски набивного мяча на дальность разными способами. | 2 |
| 31-32 | Ведения мяча. | 2 |
| 33-34 | Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 |
| 35-36 | Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 |
| Гимнастика с основами акробатики | | |
| 37 | Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 38-39 | Строевые упражнения. Перестроения в движении | 2 |
| 40-41 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой, варианты прыжков. | 2 |
| 42-44 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Кувырок вперед и назад | 3 |
| 45-46 | Седы. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 2 |
| 47-48 | К.У.Г. Лазание. | 2 |
| 49-50 | Висы и упоры. | 2 |
| 51-52 | Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 2 |
| 53-54 | Ходьба, бег. общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие (гимнастическая скамейка). | 2 |
| Лыжная подготовка | | |
| 55 | Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | 1 |
| 56-57 | Попеременный двухшажный ход без палок. | 2 |
| 58-60 | Попеременный двухшажный ход с палками. | 3 |
| 61-62 | Передвижение на лыжах с равномерной скоростью. | 2 |
| 63-64 | Передвижение на лыжах на заданное расстояние. | 2 |
| 65-66 | Повороты переступанием в движении. | 2 |
| 67-68 | Спуск в низкой и высокой стойке. | 2 |
| 69-70 | Подъемы на небольшой склон. | 2 |
| 71-72 | Торможение плугом и упором. | 2 |
| Подвижные и спортивные игры | | |
| 73-74 | Специальные передвижения без мяча. | 2 |
| 75-76 | Ведения мяча. | 2 |
| 77-78 | Ведения мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 |
| 79-80 | Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. | 2 |
| 81 | Упражнение – метание теннисного мяча. | 1 |
| Легкая атлетика. | | |
| 82 | ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения. | 1 |
| 83-84 | Переменный бег. Игра. | 2 |

| | | |
|---------|--|------------|
| 85-86 | Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. | 2 |
| 87-88 | Стартовый разгон. Игра. | 2 |
| 89 | Старт с опорой на одну руку. Бег 30 м. | 1 |
| 90-91 | Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег 300 м | 2 |
| 92 | Бег на короткую дистанцию. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 93 | Эстафетный бег. | 1 |
| 94-95 | Совершенствование передачи эстафетной палочки. Игра | 2 |
| 96 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Финальное усилие. | 1 |
| 97-98 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. | 2 |
| 99-100 | Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 2 |
| 101-102 | Подвижные игры. | 2 |
| | Итого | 102 |

4² класс (3 часа)

| № п/п | Тематический раздел, тема | Кол-во часов |
|--|--|--------------|
| Основы физической культуры и здорового образа жизни | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. | 1 |
| 2 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | 1 |
| 3 | Вода и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями | 1 |
| 4 | Влияние плавания на организм человека | 1 |
| 5 | Укрепление здоровья средствами закаливания | 1 |
| Легкая атлетика. | | |
| 6 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 |
| 7 | Построение в шеренгу, колонну. Высокий старт с последующим стартовым ускорением – 30 м. | 1 |
| 8-9 | Бег в равномерном темпе 1000 м | 2 |
| 10-13 | Прыжки в длину с разбега | 4 |
| 14-16 | Метание малого мяча на дальность | 3 |
| 17-19 | Метание мяча в цель. | 3 |
| 20-21 | Челночный бег. | 2 |
| 22-23 | Броски набивного мяча на дальность разными способами. | 2 |
| 24 | Бег с высокого старта с последующим ускорением. «Круговая эстафета». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1 |
| 25-26 | Метание малого мяча на дальность. История развития физической культуры и первых соревнований. | 2 |
| 27-28 | Прыжки в длину с места. Подвижные игры «Прыжки по полоскам». | 2 |
| 29-30 | Ведения мяча. | 2 |
| 31-32 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 2 |
| 33-34 | Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки». | 2 |
| 35 | Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола | 1 |
| 36 | Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики | | |
| 37 | Правила техники безопасности. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке | 1 |

| | | |
|-------------------------------------|---|------------|
| 38-39 | Строевые упражнения. Перестроения в движении | 2 |
| 40-41 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой, варианты прыжков. | 2 |
| 42-44 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Кувырок вперед и назад | 3 |
| 45-46 | Седы. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 2 |
| 47-48 | К.У.Г. Лазание. | 2 |
| 49-50 | Висы и упоры. | 2 |
| 51-52 | Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. Подвижные игры. | 2 |
| 53-54 | Ходьба, бег. общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие (гимнастическая скамейка). | 2 |
| Лыжная подготовка | | |
| 55 | Техника безопасности при занятиях лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | 1 |
| 56-57 | Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием | 2 |
| 58-59 | Одновременный одношажный ход. Игра «Веер» | 2 |
| 60-61 | Подъем на склон полукочкой. Игра «Солнышко» | 2 |
| 62-63 | Подъем полукочкой. Игра «Быстрый лыжник» | 2 |
| 64-66 | Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит» | 3 |
| 67-69 | Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит» | 3 |
| 70-71 | Повороты переступанием в движении. Эстафеты | 2 |
| 72 | Эстафеты в передвижении на лыжах. | 1 |
| Подвижные и спортивные игры: | | |
| 73-74 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. | 2 |
| 75-76 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом | 2 |
| 77-78 | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. | 2 |
| 79-80 | Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | 2 |
| 81 | Упражнение – метание теннисного мяча. | 1 |
| Легкая атлетика. | | |
| 82 | ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения | 1 |
| 83 | Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место» | 1 |
| 84-85 | Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 60, 100 м. | 2 |
| 86-87 | Шестиминутный бег. Метание мяча. Равномерный, медленный бег до 5 мин | 2 |
| 88-89 | Бег на короткую дистанцию. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 90 | Бег 1500 м без учета времени. | 1 |
| 91-92 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 93 | Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Финальное усилие. | 1 |
| 94-95 | Эстафетный бег. | 2 |
| 96-97 | Совершенствование передачи эстафетной палочки. Игра | 2 |
| 98-99 | Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. | 2 |
| 100 | Равномерный, медленный бег до 15 мин | 1 |
| 101-102 | Подвижные игры. | 2 |
| Итого | | 102 |