

РАССМОТРЕНО

методическим объединением  
учителей НК

Протокол № \_\_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

\_\_\_\_\_ А.Т. Васильева

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ А.В. Ефимов

Приказ № \_\_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_. 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (Адаптивная физическая культура)»**

для обучающихся с ЗПР 1 доп. - 4 классов

на 2023-2028 г.г.

п. Кугеси, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» (предметная область «Физическая культура») разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной образовательной программы начального общего образования, федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования обучающихся с ОВЗ составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы обучения и воспитания.

Программа предмета «Физическая культура» разработана для обучающихся 1 подготовительного – 4-х классов с задержкой психического развития и составлена на основе программы общеобразовательных учреждений авторов Лях В.И. (учебно-методический комплект «Школа России») и Адаптированной основной общеобразовательной программы НОО обучающихся с ЗПР БОУ «Кугесьская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ОВЗ» Минобразования Чувашии.

Допускается совместное обучение обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) и РАС (вариант 8.2). Для обеспечения освоения обучающимися с РАС (вариант 8.2) адаптированной основной общеобразовательной программы используется постепенное и индивидуально дозированное введение ребенка в ситуацию обучения в классе, а также с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации

самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаляющих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, всего 470 часов. Из них: в 1 дополнительном классе – 99 часов, в 1 классе – 99 часов, во 2 классе – 102 часа, 3 классе – 102 часа, 4 классе – 68 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ И 1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

## **2 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*Способы самостоятельной деятельности.* Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.* Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

#### **4 КЛАСС**

*Знания о физической культуре.* Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

*Способы самостоятельной деятельности.* Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

*Физическое совершенствование.* *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

---

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

#### **1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

К концу обучения **в первом дополнительном классе** обучающийся научится:

— соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

#### **1 КЛАСС**

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

#### **2 КЛАСС**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

— демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

— измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

— выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

— выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

— передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;



— организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

— соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

— выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

— демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

— демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

— выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

— передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **4 КЛАСС**

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с

помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## Тематическое планирование

### 1 дополнительный класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1	Как сохранить и укрепить здоровье?	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
1.2	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	
1.3	Бег из разных исходных положений	1	
1.4	Высокий старт с последующим ускорением	1	
1.5	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	
1.6	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	
1.7	Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена	1	
1.8	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1	
Итого по разделу: 8 ч.			
Раздел 2. Подвижные игры			
2.1	Игра «К своим флажкам».	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
2.2	Игра «Змейка»	1	
2.3	Игра «Не оступись»	1	
2.4	Игра «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.	1	
2.5	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1	
2.6	Игра «Пингвины с мячом».	1	
2.7	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1	
2.8	Игра «Быстро по местам».	1	
2.9	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	
2.10	Игра «Рыбки».	1	
2.11	Игра «Не урони мешочек».	1	
2.12	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета	1	
2.13	Игра «Волк во рву»	1	
2.14	Игра «Кто быстрее»	1	
Итого по разделу: 14 ч.			
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики			
3.1	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись»	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
3.2	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	2	
3.3	Передвижение по гимнастической стенке.	1	
3.4	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	2	
3.5	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	
3.6	Передвижения по гимнастическому бревну.	1	
3.7	Игра «Пройди бесшумно».	1	
3.8	Упражнения на равновесие. Измерение длины и массы тела.	2	
3.9	Прыжки со скакалкой.	2	
3.10	Эстафеты.	2	

3.11	Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1	
Итого по разделу: 16 ч.			
Раздел 4. Лыжная подготовка			
4.1	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
4.2	Передвижение ступающим шагом	1	
4.3	Скользкий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	1	
4.4	Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире»	1	
4.5	Повороты переступанием на месте	1	
4.6	Повороты переступанием в движении	1	
4.7	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1	
4.8	Спуски в основной стойке	1	
4.9	Подъёмы ступающим шагом.	1	
4.10	Подъёмы скользким шагом	1	
4.11	Подъем и спуски под уклон.	1	
4.12	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	
4.13	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
Итого по разделу: 13 ч.			
Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики			
5.1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	2	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
5.2	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2	
5.3	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	2	
Итого по разделу: 6 ч.			
Раздел 6. Подвижные игры			
6.1	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
6.2	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	2	
6.3	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	2	
6.4	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	2	
6.5	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	
6.6	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	2	
6.7	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	2	
6.8	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	2	
6.9	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	2	
6.10	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	
6.11	Удар по неподвижному мячу с места	2	
6.12	Удар по катящемуся мячу	1	
6.13	Удар по мячу с одного – двух шагов	1	
6.14	Игра «Точная передача»	1	
6.15	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1	

6.16	Игра «Охотники и утки»	1	
6.17	Игра «Выстрел в небо»	1	
6.18	Игра «Брось-поймай»	1	
Итого по разделу: 28 ч.			
Раздел 7. Легкая атлетика			
7.1	Ходьба и бег с изменением темпа.	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
7.2	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1	
7.3	Бег 30 м.Игра «Пятнашки» ,бег на скорость	1	
7.4	Бег с эстафетной палочкой	1	
7.5	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	
7.6	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	
7.7	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1	
7.8	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	
7.9	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1	
7.10	Метание мяча на дальность	1	
7.11	Бросок набивного мяча на дальность.	1	
7.12	Резерв	3	
Итого по разделу: 14 ч.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 99 ч.			

#### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
1.2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»..	1	
1.3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1	
1.4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
1.5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1	
1.6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1	
1.7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1	
1.8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	
1.9	Метание малого мяча из положения стоя грудью	1	

	в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».		
1.10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	
1.11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	
Итого по разделу: 11 ч.			
Раздел 2. Подвижные игры			
2.1	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
2.2	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
2.3	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
2.4	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	
2.5	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	
2.6	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	
2.7	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
2.8	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
2.9	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
2.10	Игра «Лисы и куры»	1	
2.11	Игра «Лисы и куры»	1	
2.12	Игра «Точный расчет».	1	
2.13	Игра «Точный расчет».	1	
Итого по разделу: 13 ч.			
Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики			
3.1	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
3.2	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	
3.3	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	
3.4	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1	
3.5	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1	
3.6	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленяхИгра «Лисы и куры».	1	
3.7	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	
3.8	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	
3.9	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	

	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».		
3.10	Лазание по гимнастической скамьи. Лазание по гимнастической скамьи в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
3.11	Лазание по гимнастической скамьи. Лазание по гимнастической скамьи в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
3.12	Лазание по гимнастической скамьи. Лазание по гимнастической скамьи в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
3.13	Лазание по гимнастической скамьи. Лазание по гимнастической скамьи в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
3.14	Лазание по гимнастической скамьи. Лазание по гимнастической скамьи в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
3.15	Лазание по гимнастической скамьи. Лазание по гимнастической скамьи в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
3.16	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
3.17	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	
Итого по разделу: 17 ч.			
Раздел 4. Лыжная подготовка			
4.1	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
4.2	Ступающий и скользящий шаг	1	
4.3	Ступающий и скользящий шаг	1	
4.4	Ступающий и скользящий шаг	1	
4.5	Ступающий шаг без палок	1	
4.6	Ступающий шаг без палок	1	
4.7	Ступающий шаг с палками	1	
4.8	Ступающий шаг с палками	1	
4.9	Скользящий шаг без палок	1	
4.10	Скользящий шаг без палок	1	
4.11	Скользящий шаг с палками Игра	1	
4.12	Скользящий шаг с палками Игра	1	
4.13	Повороты переступанием. Игра	1	
4.14	Повороты переступанием. Игра	1	
4.15	Повороты переступанием. Игра	1	
4.16	Подъёмы и спуски под склон. Игра	1	
4.17	Подъёмы и спуски под склон. Игра	1	
4.18	Подъём лесенкой наискось. Игра	1	
4.19	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
Итого по разделу: 19 ч.			
Раздел 5. Подвижные игры с элементами баскетбола			
5.1	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
5.2	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	
5.3	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	
5.4	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не	1	

	теряй».		
5.5	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
5.6	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1	
Итого по разделу: 6 ч.			
Раздел 6. Подвижные игры на основе баскетбола			
6.1	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
6.2	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	
6.3	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	
6.4	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	
6.5	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	
6.6	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	
6.7	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	
6.8	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	
6.9	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1	
6.10	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1	
6.11	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1	
6.12	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1	
6.13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1	
Итого по разделу: 13 ч.			
Раздел 7. Подвижные игры			
7.1	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки».	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
7.2	Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
7.3	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	
7.4	Подвижная игра «К своим флажкам»	1	
7.5	Подвижная игра «К своим флажкам»	1	
7.6	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	
7.7	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	
Итого по разделу: 7 ч.			
Раздел 8. Легкая атлетика			
8.1	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим	1	



	флажкам»		
8.2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1	
8.3	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
8.4	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
8.5	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1	
8.6	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1	
8.7	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1	
8.8	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1	
8.9	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»	1	
8.10	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»	1	
8.11	Резрев	3	
Итого по разделу: 13 ч.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 99 ч.			

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
1.1	Вводный урок Как сохранить и укрепить здоровье?	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
1.2	Бег коротким, средним и длинным шагом.	1	
1.3	Бег из разных исходных положений	1	
1.4	Высокий старт с последующим ускорением	1	
1.5	Зачёт Челночный бег 3х10м. <i>Ходьба, бег, прыжки,</i>	1	
1.6	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	
1.7	Равномерный, медленный бег до 4 мин.(зачет)	1	
1.8	Прыжки по разметкам. Много скоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	1	
1.9	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1	
1.10	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	1	
Итого по разделу: 10 ч.			
<b>Раздел 2. Подвижные игры</b>			uchi.ru yaklass.ru
2.1	Игра «К своим флажкам»	1	
2.2	Игра «Змейка»	1	

2.3	Игра "Не оступись"	1	education.yandex.ru infourok.ru
2.4	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1	
2.5	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1	
2.6	Игра «Пингвины с мячом».	1	
2.7	Игра «Бой петухов»	1	
2.8	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1	
2.9	Игра «Быстро по местам».	1	
2.10	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	
2.11	Игра «Рыбки».	1	
2.12	Игра «Не урони мешочек».	1	
2.13	Игра «Третий лишний»	1	
2.14	Игра «Салки-догонялки». Встречная эстафета	1	
2.15	Игра «Волк во рву»	1	
2.16	Игра «Альпинисты»	1	
2.17	Игра «Кто быстрее»	1	
2.18	Игра «Через холодный ручей»	1	
Итого по разделу: 18 ч.			
Раздел 3. <b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
3.1	Построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись- разойдись»	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
3.2	Размкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1	
3.3	Перекаты в группировке	1	
3.4	Кувырок вперед. Игра «Раки»	1	
3.5	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.	1	
3.6	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	
3.7	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»	1	
3.8	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	1	
3.9	Зачёт Закрепление. Акробатическая комбинация.	1	
3.10	Передвижение по гимнастической стенке.	1	
3.11	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1	
3.12	Урок-игра. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	
3.13	Лазание по канату. Игра «Змейка».	1	
3.14	Зачёт. Закрепление. Лазание по канату.	1	
3.15	Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно».	1	
3.16	Зачёт. Упражнения на равновесие.	1	

	Измерение длины и массы тела.		
3.17	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	
3.18	Танцевальные упражнения. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1	
Итого по разделу: 18 ч.			
Раздел 4. Лыжная подготовка			
4.1	Вводный урок Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
4.2	Передвижение ступающим шагом	1	
4.3	Скользкий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	2	
4.4	Урок-закрепление. Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире»	2	
4.5	Повороты переступанием на месте	1	
4.6	Повороты переступанием в движении	2	
4.7	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1	
4.8	Спуски в основной стойке	1	
4.9	Подъёмы ступающим шагом.	1	
4.10	Подъемы скользящим шагом	2	
4.11	Подъем и спуски под уклон.	2	
4.12	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	2	
4.13	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
4.14	Зачет. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	
Итого по разделу: 20 ч.			
Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики			
5.1	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
5.2	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	
5.3	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1	
Итого по разделу: 3 ч.			
Раздел 6. Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»			
6.1	Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
6.2	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	
6.3	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1	
6.4	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1	
6.5	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	

6.6	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1	
6.7	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1	
6.8	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1	
6.9	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1	
6.10	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	
6.11	Удар по неподвижному мячу с места	1	
6.12	Удар по катающемуся мячу	1	
6.13	Удар по мячу с одного -двух шагов	1	
6.14	Игра «Точная передача»	1	
6.15	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1	
6.16	Игра «Охотники и утки»	1	
6.17	Игра «Выстрел в небо»	1	
6.18	Игра «Брось-поймай»	1	
Итого по разделу: 19 ч.			
Раздел 7. Легкая атлетика			uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
7.1	Ходьба и бег с изменением темпа.	1	
7.2	Зачет. Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1	
7.3	Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость	1	
7.4	Бег с эстафетной палочкой	1	
7.5	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1	
7.6	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1	
7.7	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1	
7.8	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	
7.9	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1	
7.10	Метание мяча на дальность	1	
7.11	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1	
7.12	Резерв	3	
Итого по разделу: 14 ч.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 102 ч.			

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Легкая атлетика			

1.1	Инструктаж по Т.Б.Ходьба с изменением длины и частоты шага. ОРУ. Игра «Пустое место».	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
1.2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи», Игра «Команда быстроногих».	2	
1.3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м	1	
1.4	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1	
1.5	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди», Игра «Лисы и куры».	2	
1.6	Прыжки. Прыжок в длину с места тестирование. Игра «Прыгающие воробушки».	1	
1.7	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в мяч». Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	1	
1.8	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1	
Итого по разделу: 10 ч.			
Раздел 2. Подвижные игры			uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
2.1	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты	2	
2.2	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	1	
2.3	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	1	
2.4	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	
2.5	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	
2.6	Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами.	1	
2.7	Эстафеты с гимнастическими палками. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	1	
2.8	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	1	
2.9	Подвижные игры на ловкость.Игра «Удочка», «Третий лишний», «Вышибала».	1	
2.10	Подвижные игры на ловкость.	1	
2.11	Эстафеты.Игра «Пустое место», «К своим	1	

	флажкам».		
2.12	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	1	
2.13	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	1	
2.14	Игра «Наступление», «Паровозики». Эстафеты.	1	
2.15	Игра «Наступление». Эстафеты.	1	
Итого по разделу: 16 ч.			
Раздел 3. Гимнастика			
3.1	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты. Игра «Что изменилось?».	2	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
3.2	Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках. Игра «Совушка»..	2	
3.3	Строевые упражнения. Мост из положения, лёжа на спине.	1	
3.4	Комбинация из разученных элементов.Игра «Западня».	1	
3.5	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов.	1	
3.6	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	2	
3.7	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Космонавты».	1	
3.8	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе. Игра «Отгадай, чей голосок».	1	
3.9	Передвижение по диагонали, Противоходом, «змейкой».Игра «Посадка картофеля».	1	
3.10	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну.	1	
3.11	Перелезание через гимнастического коня.	1	
3.12	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	2	
Итого по разделу: 16 ч.			
Раздел 4. Лыжная подготовка			
4.1	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Повороты на месте вокруг носков лыж.	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
4.2	Скользющий шаг без палок.	2	
4.3	Скользщего шага с палками. Спуск в низкой стойке.	3	
4.4	Техника попеременно двухшажного хода без палок.	1	
4.5	Оценить технику передвижения на лыжах.	1	
4.6	Техника спуска в высокой стойке Игра «Пройди в ворота».	1	
4.7	Игра «Пройди в ворота».	1	
4.8	Попеременно двухшажный ход с палками.	2	
4.9	Различные эстафеты.	1	
4.10	Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	1	

4.11	Повторение попеременно двухшажного хода. Игра «Вызов номеров»	1	
4.12	Круговая эстафета с этапом не менее100м.	1	
4.13	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	1	
Итого по разделу: 17 ч.			
Итого по разделу: 3 ч.			
Раздел 5. Подвижные игры на основе баскетбола			
5.1	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex. ru infourok.ru
5.2	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1	
5.3	Ловля и передача мяча на месте.	1	
5.4	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	
5.5	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1	
5.6	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	
5.7	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	
5.8	Ведение мяча в движении.	1	
5.9	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1	
5.10	Бросок мяча на места.	1	
5.11	Бросок мяча с шагом.	1	
5.12	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1	
5.13	Бросок мяча в кольцо.	1	
5.14	Бросок мяча в кольцо.	1	
5.15	Бросок мяча в кольцо – учет.	1	
5.16	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
5.17	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
5.18	Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	1	
5.19	Ловля и передача мяча на месте.	1	
5.20	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	
5.21	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1	
5.22	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	
5.23	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	

5.24	Ведение мяча в движении.	1	
Итого по разделу: 24 ч.			
Раздел 6. Легкая атлетика			uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
6.1	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30,60м). Игра «Белые медведи».	1	
6.2	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	1	
6.3	Игра «Эстафета зверей».	1	
6.4	Бег на результат (30,60м).Игра «Смена сторон».	1	
6.5	Прыжок в длину с разбега.	2	
6.6	Игра «Гуси – лебеди»	1	
6.7	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	2	
6.8	Игра «Прыгающие воробушки».	1	
6.9	Игра «Заяц без логова», «Удочка».	1	
6.10	Метание мяча в вертикальную цель.	2	
6.11	Метание мяча с места на дальность.	1	
6.12	Веселые старты.	2	
6.13	Резерв	3	
Итого по разделу: 19 ч.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 102 ч.			

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1	Инструктаж по ТБ. Бег 30м. Высокий старт.	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
1.2	Контрольный бег 30м. Прыжок в длину с места.	1	
1.3	Контрольный челночный бег 3*10м.	1	
1.4	Метание теннисного мяча на дальность.	1	
1.5	Прыжок в длину с разбега	1	
1.6	Метание теннисного мяча в цель	1	
1.7	Бег 1000 метров	1	
Итого по разделу: 7 ч.			
Раздел 2. Подвижные игры на основе футбола			uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
2.1	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу.	1	
2.2	Остановка и удар мяча внутренней частью стопы стоя на месте	1	
2.3	Остановка и удар мяча внутренней частью стопы в движении	1	
2.4	Остановка мяча внутренней частью стопы в разные направления в движении	1	



2.5	Удар внутренней частью подошвы по катящемуся мячу на месте	1	
2.6	Передача мяча внутренней частью подошвы в движении	1	
2.7	Ведение мяча в разные направления	1	
Итого по разделу: 7 ч.			
Раздел 3. Подвижные игры на основе баскетбола			
3.1	Инструктаж по ТБ на занятиях и правила по баскетболу	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
3.2	Ловля и передача мяча в движении.	1	
3.3	Ведение мяча в движении	1	
3.4	Ведение мяча двумя руками на месте	1	
3.5	Ведение мяча двумя руками в движении	1	
Итого по разделу: 5 ч.			
Раздел 4. Гимнастика			
4.1	Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики.	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
4.2	Перестроение из одной шеренги в две.	1	
4.3	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	
4.4	Кувырок вперед	1	
4.5	Контрольное выполнение упражнений	1	
Итого по разделу: 5 ч.			
Раздел 5. Подвижные игры на основе волейбола			
5.1	Инструктаж по ТБ на занятиях и правила игры волейбол.	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
5.2	Стойка и перемещение игрока в волейболе	1	
5.3	Прием мяча снизу	1	
5.4	Передача мяча снизу	3	
5.5	Прием и передача мяча сверху	2	
Итого по разделу: 8 ч.			
Раздел 6. Лыжная подготовка			
6.1	Инструктаж по ТБ и правила поведения на уроках по лыжной подготовке	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
6.2	Ступающий и скользящий шаг.	2	
6.3	Подъем ступающим шагом.	1	
6.4	Подъем «лесенкой».	1	
6.5	Спуски в низкой стойке	1	
6.6	Попеременный двухшажный ход	2	
6.7	Передвижение на лыжах 2 км на время	1	
6.8	Контрольное выполнение технических действий по лыжной подготовке	1	
Итого по разделу: 10 ч.			
Раздел 7. Волейбол			uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
7.1	Инструктаж по ТБ на занятиях и правила игры волейбол.	1	
7.2	Прием мяча снизу через сетку	1	
7.3	Передача мяча снизу через сетку	1	
7.4	Прием и передача мяча сверху через сетку	1	
7.5	Мини-волейбол	1	

Итого по разделу: 5 ч.			
Раздел 8. Баскетбол			
8.1	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу Ведение мяча на месте.	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
8.2	Ловля и передача мяча двумя руками	1	
8.3	Ведение мяча в движении.	1	
8.4	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	1	
8.5	Остановка прыжком.	1	
8.6	Ведение мяча в движении разной высотой отскока по разным направлениям	1	
8.7	Бросок двумя руками снизу и сверху в движении.	1	
8.8	Мини-баскетбол	1	
8.9	Контрольное выполнение технических действий баскетбола	1	
Итого по разделу: 9 ч.			
Раздел 9. Легкая атлетика, кроссовая подготовка и подвижные игры на основе футбола			
9.1	Равномерный бег 3 мин. Передача мяча внутренней стороной подошвы на месте	1	uchi.ru yaklass.ru education.yandex.ru infourok.ru
9.2	Равномерный бег 3 мин. Передача мяча внутренней стороной подошвы на различное расстояние	1	
9.3	Равномерный бег 4 мин. Передача мяча внутренней стороной подошвы на разные направления	1	
9.4	Равномерный бег 5 мин. Остановка мяча подошвой	1	
9.5	Бег 1000 м. Метание теннисного мяча на дальность. Мини-футбол	1	
9.6	Контрольное метание теннисного мяча на дальность. Мини-футбол	1	
9.7	Прыжок в длину с разбега. Мини-футбол	1	
9.8	Контроль прыжок в длину разбега. Мини-футбол	1	
9.9	Контрольный прыжок в длину с места. Мини-футбол	1	
9.10	Челночный бег 3*10 м. Мини-футбол	1	
9.11	Резерв	2	
Итого по разделу: 12 ч.			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ: 68ч.			

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Министерство образования РФ: <http://www.infonnika.ru/>; <http://www.ed.gov.ru/>;  
<http://www.edu.ru/>. Тестирование online: 5-11 классы: <http://www.kokch.kts.ru/cdo/> .
2. Образовательный портал на базе интерактивной платформы для обучения детей [uchi.ru](http://uchi.ru)
3. Цифровой образовательный ресурс для школ [yaklass.ru](http://yaklass.ru)
4. Яндекс Учебник [education.yandex.ru](http://education.yandex.ru)
5. Образовательный портал [infourok.ru](http://infourok.ru)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер