Рабочая программа

начального основного общего образования

по предмету

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся

с расстройствами аутистического спектра

(Вариант 8.2)

1-4 класс

Нижний Новгород, 2025

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (АООП НОО) по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра разработаны с учётом актуальных нормативных документов:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);

– Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 3-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 63 с. — ISBN 978-5- 09-033592-8.

1.1 Пояснительная записка

Вариант 8.2. АООП НОО предполагает, что обучающийся с расстройствами аутистического спектра (РАС) получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: пять лет (с одним первым дополнительным классом) - для детей. Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, поэтапное формирование учебной деятельности и коммуникативного поведения, расширение жизненного опыта, социальных контактов с детьми и взрослыми. Обязательным является организация и расширение повседневных социальных контактов, включение специальных курсов коррекционно - развивающего направления, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально- личностной сферы и коммуникативного поведения, формированию жизненной компетенции, а также применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения.

1.2 Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса.

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов

спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

• планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

1.3 Оценивание результатов освоения

Для оценивания данной категории обучающихся с РАС в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся РАС необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика.

Итоговая отметка по физической культуре в классах с РАС выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся с РАС, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены ученику и родителям, выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

1 класс

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек/м)	6.1	7.2	8.0	7.3	7.8	8.9
2	Прыжок в длину с места(см)	139	125	110	135	121	108
3	Метание мяча в длину с места (м)	12	8	4	10	6	2
4	Подтягивание на перекладине (кол/раз), дев – снизу на перекладине	4	2	1	6	3	2
5	Бросок набивного мяча – 1 кг сидя	335	230	200	325	220	170
6	Подъем спины за 30 сек (пресс) (кол/р)	26	22	13	24	18	11
7	Прыжки через скакалку за 1 мин	55	37	30	60	50	35
8	Бег на лыжах, 1 км	10,29 мин	11,00	12,00	10,48	11,25	12,56

1 класс дополнительный

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек/м)	7.4	8.2	9.0	8.3	8.8	10.0
2	Прыжок в длину с места(см)	130	120	105	125	110	100
3	Метание мяча в длину с места (м)	10	6	3	9	5	1
4	Подтягивание на перекладине (кол/раз), дев – снизу на перекладине	3	2	1	4	2	1
6	Подъем спины за 30 сек (пресс) (кол/р)	24	20	10	22	16	10
7	Прыжки через скакалку за 30 сек	30	25	200	35	25	15

2 класс

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек/м)	5.8	6.2	7.1	6.0	7.1	7.9
2	Прыжок в длину с места(см)	149	135	116	145	126	115
3	Метание мяча в длину с места (м)	14	9	5	12	7	3
4	Подтягивание на перекладине (кол/раз), дев – снизу на перекладине	5	4	1	8	4	2
5	Бросок набивного мяча – 1 кг сидя	345	250	205	335	241	190
6	Подъем спины за 30 сек (пресс) (кол/р)	28	24	15	27	20	15
7	Прыжки через скакалку за 1 мин	60	43	32	65	55	40
8	Бег на лыжах, 1 км	9,29 мин	10,00	11,00	9,48	10,25	11,56

3 класс

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	**низкий**
1	Бег 30 м (сек/м)	5,7	6,0	6,8	6,0	6,7	7,0
2	Прыжок в длину с места(см)	158	140	125	155	135	124
3	Метание мяча в длину с места (м)	15	10	7	14	8	5
4	Подтягивание на перекладине (кол/раз), дев – снизу на перекладине	5	4	3	10	6	3
5	Бросок набивного мяча – 1 кг сидя	350	260	200	340	250	190
6	Подъем спины за 30 сек (пресс) (кол/р)	30	24	18	29	21	16
7	Прыжки через скакалку за 1 мин	60	50	40	70	60	50
8	Бег на лыжах, 1 км	8,30 мин	9,00	10,00	9,00	10,00	11,00

4 класс

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек/м)	5,6	5,9	6,7	5,9	6,8	6,9
2	Прыжок в длину с места(см)	159	142	126	157	136	125
3	Метание мяча в длину с места (м)	16	11	8	15	9	6
4	Подтягивание на перекладине (кол/раз), дев – снизу на перекладине	6	5	2	11	7	4
5	Бросок набивного мяча – 1 кг сидя	355	263	201	343	251	192
6	Подъем спины за 30 сек (пресс) (кол/р)	31	25	19	30	22	17
7	Прыжки через скакалку за 1 мин	65	53	42	72	61	54
8	Бег на лыжах, 1 км	8,29 мин	9,00	10,00	8,58	9,57	10,56

II. Содержание учебного предмета адаптивная физическая культура (АФК), коррекционного курса

1 класс (дополнительный)

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.1 Элементы спортивных игр.

Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

4.Легкоатлетические упражнения.

Понятия короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»), бег на выносливость (бег до 6 мин.); названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5.Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

6.Плавание(теория). Понятие плавания. Зачем нужно уметь плавать. Правила занятий в бассейне.

1 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Возникновение физической культуры в Древнем мире. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.1 Элементы спортивных игр.

Броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Бросок и ловля мяча через сетку.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

4.Легкоатлетические упражнения.

Понятия короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»), бег на выносливость (бег до 6 мин.); названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину(с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5 Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря, название лыжных ходов, температурный режим, переноска лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг, поворот переступанием, спуск и подъем на склоне, торможение.

6.Плавание(теория). Понятие плавания. Зачем нужно уметь плавать. Правила занятий в бассейне.

2 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1.Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м без учета времени); высокий и низкий старт; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту.

Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; повороты приставным шагом и переступанием; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в основной стойке.

6.Плавание(теория). Безопасность на воде.

3 класс

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1.2. Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения.

2. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.

2.1.Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

2.2. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

2.3. Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

2.4. Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад, «стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке.

Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки.

Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

4. Легкая атлетика

Понятия короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость (бег 1000м); высокий и низкий старт; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

5. Лыжная подготовка.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

6.Плавание(теория). Подводящие упражнения. Кроль на груди.

4 класс

1. **Основы знаний** о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля 1.1.Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

1.2. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

1.3 Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Способы физкультурной деятельности

2.1.Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

2.2.Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

2.3.Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3.Физическое совершенствование

3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

4.Спортивно-оздоровительная деятельность

4.1.Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост; упражнения в равновесии.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на гимнастической перекладине: висы. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

4.2.Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; средний, низкий и высокий старт с последующим ускорением; бег 30м; бег 1000м. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: набивного мяча (1кг) разными способами. Метание: малого мяча в цель и на дальность.

4.3.Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

4.4.Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; игры на материале волейбола.

5.Плавание(теория). Кроль на спине. Игры на воде.

III. Организационный раздел

3.1 Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся с РАС Вариант 8.2

№ п/п	Раздел программы	Часы	Класс/количество часов				
			1 доп	1	2	3	4
1	Основы знаний	На каждом уроке	*	*	*	*	*
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр		20	20	23	23	23
3	Гимнастика		24	24	24	24	24
4	Легкая атлетика		42	42	39	39	39
5	Лыжная подготовка		13	13	16	16	16
6	Плавание (теория)	** на любом уроке	**2 на любом уроке	2 на любом уроке	2 (на любом уроке)	2 (на любом уроке)	2 (на любом уроке)
	Итого:	504	99	99	102	102	102

3.2 Календарно-тематический план

1 класс (дополнительный)

№ п/п	Раздел программы	Часы	1 класс(дополнительный) четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний	На каждом уроке				
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр	20		3	17	
3	Гимнастика	24	6	18		
4	Легкая атлетика	42	21			21
5	Лыжная подготовка	13			13	
6	Плавание (теория)	2 (на любом уроке)				**
	Итого:	99	27	21	30	21

1 класс (дополнительный)

Раздел	**Тема**	**Количество часов**	**Контрольная точка**
Раздел	**Основы знаний**	На каждом уроке	
Раздел	**Подвижные игры, элементы спортивных игр**	20	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр. Правила старта. Подвижная игра (П/и): «У медведя во бору!»	1	
2	Правила строя. Ориентирование по залу. Освоение быстроты и ловкости в игре «Салки»	1	
3	Ориентирование направления движений на площадке. Освоение внимания и быстроты в игре «День и ночь»	1	
4	Правила порядкового счета в шеренге. Освоение внимания и быстроты в игре «Вызов номеров»	1	
5	Освоение правил игры и внимания в игре «Совушка»	1	
6	Освоение правил игры и быстроты в игре «Два Мороза»	1	
7	Комплекс упражнений со скакалкой. Освоение прыжков игре «Прыжки по полоскам» «Удочка»	1	
8	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Освоение силовых способностей в игре «Перетягивание через черту»	1	
9	Освоение ловли и передачи мяча в колоннах и в парах. Развитие ловкости. Подвижная игра: «Горячий мяч»	1	
10	Здоровая осанка. Развитие равновесия и точности движений по ориентированию на площадке. П/игра: «Не урони мешочек»	1	1к
11	Комплекс упражнений с малым мячом на гибкость. Подвижная игра на меткость: «Точно в мишень»	1	
12	Ориентирование на местности и перемещения в эстафете с мячом. Развитие внимания и точности на площадке.	1	
13	Развитие двигательной памяти и внимания в п/игре: «Скопируй позу» «Паутина»	1	

14	Развитие двигательной памяти и внимания в п/игре: «Делай как я» «Узнай предмет»	1	
15	Игры с мячом на развитие точности передачи и быстроты передвижения по площадке. П/игра «Между двух огней»	1	
16	Броски мяча горизонтально с ловлей мяча в руки. Укрепление мышц плеча и кистей рук. П/игра «Посадка и сбор картофеля»	1	
17	Освоение техники подбросить мяч перед собой-поймать мяч. Комплекс индивидуальных упражнений с мячом. Укрепление мышц живота. П/игра: «Поймай мяч»	1	
18	Освоение техники перебросить через сетку мяч из-за головы. П/игра: «Кегельбан»	1	1к
19	Веселые старты с мячом. Укрепление мышц спины и живота.	1	
20	Ориентирование на местности. Броски мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.	1	
Раздел	**Гимнастика**	24	
21	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Требования к спортивной форме. Правила строя и передвижения по залу.	1	
22	Строевые команды. Техника ходьбы и шага в передвижении. П/игра: «Запрещенное движение»	1	
23	Строевые команды. Комплекс упражнений на осанку. П/игра: «Стань правильно»	1	
24	Укрепление мышц спины и живота. Равновесия. П/игра: «Лохматый пёс»	1	
25	Ходьба с изменением длины шагов и скорости передвижения. Комплекс дыхательных упражнений. П/игра: «Переправа»	1	
26	Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствия. П/игра: «Веревочка под ногами»	1	
27	Ходьба в равновесии по узкой скамейке. Техника лазания и перелазания по гимнастической стенке. П/игра: «Вороны и воробьи»	1	
28	Техника лазания по наклонной скамейке. Комплекс упражнений с тен/мячом. п/игра: «Точные броски»	1	
29	Упражнение в равновесии «кольцо». Прыжки через «ручеёк». П/игра: «Быстрый и ловкий»	1	
30	Выполнение контрольных упражнений. Положение вис на перекладине. Подтягивание. П/игра: «Тянем-потянем!»	1	1к
31	Разучивание положения «упор». Укрепление мышц плечевого пояса. Бег по ориентированию. П/игра: «Замок»	1	
32	Строевые команды. Перестроения в строю в 1 и 2 шеренги. Положение группировка и перекаты в группировке. Упражнения «березка»	1	
33	Перестроения в строю. Перекаты в группировке вперед и назад. Прохождение полосы препятствий.	1	
34	Строевая подготовка. Акробатика: стойка на лопатках. Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса и спины. П/игра: «Догони меня»	1	
35	Строевая подготовка. Акробатика: обучение положению «мост». П/игра: «Кот и воробушки»	1	
36	Строевая подготовка. Акробатика: положение «мост». П/игра: «Космонавты»	1	
37	Строевая подготовка. Акробатика: кувырок вперед. Равновесия: «цапля». П/игра: «Сбить кеглю»	1	

38	Строевая подготовка. Акробатика: кувырок назад. Равновесия «ласточка». П/игра: «Рыбалка»	1	
39	Ориентирование по залу. Понятие осанка. Комплекс упражнений «Ровная спина»	1	
40	Ориентирование по залу. Комплекс упражнений с предметами «Ровная спина»	1	
41	Ориентирование по залу в игре «Бездомный щенок». Корригирующие упражнения на мышцы стоп.	1	
42	Ориентирование по залу. Комплекс упражнений с большими мячами «Ровная спина»	1	
43	Выполнение контрольных упражнений. Строевая подготовка. Ползанье по-пластунски, переползание через препятствия. Равновесия.	1	1к
44	Строевая подготовка. Упражнения на формирование мышечного корсета. Эстафеты с мячом.	1	
Раздел	**Легкая атлетика**	42	
45	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Переход с ходьбы на бег и обратно.	1	
46	Строевые упражнения. Понятие старт и линия старта. Ходьба и бег в колонне.	1	
47	Ориентирование на спортивной площадке. Правила короткого бега. Положение старт. Ходьба, умеренная с изменением скорости.	1	
48	Строевые команды. Общеразвивающие упражнения. Положение старт. Ходьба с переходом бег 10 м	1	
49	Строевые команды. Правила остановки после бега. Старт и разгон по прямой до 20 м.	1	
50	Ориентирование на беговой дорожке. Правила финиширования. Старт и бег по прямой до 30 м.	1	
51	Ориентирование бега по заданному направлению. Изучение техники направления движения в челночном беге	1	
52	Комплекс упражнений на осанку. Правила челночного бега. Старт и разгон. Финиширование.	1	
53	Комплекс упражнений на мышцы ног. Старт по сигналу. Челночный бег 3 по 10 м.	1	
54	Комплекс упражнений разминки на ориентирование в собственном теле. Соблюдение правил бега 30 м	1	
55	Ориентирование на линии площадки в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Быстрый бег 3 по 10 м	1	1к
56	Ориентирование на площадке. Бег в сочетании с ходьбой. Бег в умеренном темпе до 6 мин.	1	
57	Строевые команды. Прыжки в длину с места. П/игра «Кто дальше»	1	
58	Комплекс дыхательных упражнений. Положение старт и быстрая ходьба с переходом на бег до 6 мин	1	
59	Строевые команды. Прыжки в длину с места. Техника исходного положения и отталкивания. П/игра с прыжками	1	
60	Положение старт. Правила финиша. Равномерный бег с чередованием ходьбой до 6 мин	1	
61	Строевые команды. Прыжки с места. Техника отталкивания и приземления. П/игра с прыжками на точность приземления	1	

62	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Равномерный бег до 6 мин.	1	
63	Перемещения по заданному ориентированию. Правила: прыжок в длину с разбега.	1	
64	Общеразвивающие упражнения на гибкость и равновесие. Равномерный бег до 6 мин.	1	1к
65	Комплекс упражнений в колонне. Правила старта. Веселые старты с предметами.	1	
66	Освоение техники отталкивания перед стартовой линией в прыжке с места. Правила безопасности.	1	
67	Ориентирование в собственном теле. Освоение исходного положения: метание с места. П/игра: «Метко в цель»	1	
68	Строевые команды. Правила прыжка в длину с места. Освоение техники отталкивания с двух ног. П/игра: «Ручеёк»	1	
69	Техника ходьбы по ориентированию. Метание с места на дальность.	1	
70	Строевые команды и передвижения. Прыжок в длину с места. Отработка техники исходного положения.	1	
71	Метание мяча с места. Выполнение техники движений. Метание набивного мяча сидя – 1 кг	1	
72	Освоение техники отталкивания перед стартовой линией в прыжке с разбега. Правила безопасности.	1	
73	Комплекс упражнений с мячом на освоение ловли мяча в колоннах. Правила метания с разбега. П/игра: «Кто дальше»	1	
74	Корригирующие упражнения на осанку. Прыжок в длину с разбега: правила разбега и старта.	1	
75	Комплекс упражнений с мячом. Метание т/мяча на дальность.	1	1к
76	Строевые команды. Ритмические упражнения. Прыжки в высоту с разбега	1	
77	Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями. Равновесия. Метание мяча в цель и на дальность. П/игра: «Сбить цель»	1	
78	Строевые команды. Ритмические упражнения через линию. Прыжки в высоту через препятствия.	1	
79	Правила метания. Комплекс упражнений на гибкость рук и плеч. Броски мяча одной и двумя руками. Бросок набивного мяча сидя – 1 кг.	1	
80	Ритмическая ходьба. Положение старт. Правила разгона. Бег по команде!	1	
81	Правила старта. Бег по команде «Марш!» П/игра: «К флажку»	1	
82	Понятие строй и колонна. Упражнения с предметами и передачей в колонне. Старт на линии. Бег 30 м.	1	
83	Ориентирование на площадке. Правила челночного бега 3 по 10 м. П/игра: «Грибная охота»	1	
84	Ритмические упражнения. Броски мяча из-за головы на дальность. Челночный бег с предметами 3 по 10 м.	1	1к
Раздел	**ПЛАВАНИЕ**	**	
85	**Плавание**. Правила безопасности на водоёмах. Комплекс «Зарядка пловца» Упражнение «Выдох в трубочку»	*1	
86	**Плавание.** Правила безопасности на воде. Комплекс «Зарядка пловца» Упражнение: «Дуем на кораблик» П/игра: «Рыбка в сетке»	*1	

Раздел	**Лыжная подготовка**	13	
87	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Знакомство с лыжным инвентарем.	1	
88	Правила подготовки к лыжной подготовки. Строевые команды. Комплекс упражнений с лыжными палками на снегу.	1	
89	Правила стойки лыжника. Организующие команды на лыжах. Повороты вокруг носков. Ступающий шаг.	1	
90	Строевые команды на лыжах. Передвижение по прямой без палок. Преодоление поворотов ступающим шагом.	1	
91	Строевые команды на лыжах. Общеразвивающие упражнения с палками. Скользящий шаг без палок по кругу.	1	
92	Правила укрепления здоровья лыжной подготовки. Передвижения на лыжах в колонне с соблюдением дистанции 3 – 4 м. Скользящий шаг.	1	
93	Правила падения и подъема на лыжах П/игра: «Собрать предметы»	1	
94	Правила шеренги на лыжах. Команды лыжника. Передвижения скользящим шагом по кругу. Стойка лыжника на спуске.	1	
95	Техника поворотов на месте переступанием вокруг пяток. Спуски в основной стойке без палок. П/игра: «Кто дальше!»	1	
96	Положение «плуг» на лыжах. Правила торможения. Передвижение скользящим шагом. П/игра: «Гусеница»	1	
97	Организующие команды на лыжах. Передвижения одновременным двушажным ходом.	1	
98	Организующие команды на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	1к
99	Организующие команды на лыжах. Правила торможения. Эстафеты на лыжах.	1	

1 класс

№ п/п	Раздел программы	Часы	1 класс/ четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний	На каждом уроке				
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр	20		3	17	
3	Гимнастика	24	6	18		
4	Легкая атлетика	42	21			21
5	Лыжная подготовка	13			13	
6	Плавание (теория)	2 (на любом уроке)				**
	Итого:	99	27	21	30	21

1 класс

Раздел	**Тема**	**Количество часов**	**Контрольные точки**
Раздел	**Основы знаний:** на каждом уроке		
Раздел	**Подвижные игры, элементы спортивных игр**	20	
1	Инструктаж техники безопасности на уроках подвижных игр. Правила старта. Подвижная игра (П/и): «Лохматый пёс»	1	
2	Что такое здоровье и развитие человека. Упражнения в колоннах с мячом. Эстафеты с мячом.	1	
3	История физической культуры в Древнем мире. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. П/игра: «Бросай и поймай»	1	
4	Понятие строй и строевые команды. Развитие координационных способностей. П/и: «Разойдись – становись!»	1	
5	Ориентации в пространстве. Корригирующие упражнения на осанку. П/игра: «Бросай – беги!»	1	
6	Корригирующие упражнения на мышцы ног и стоп. Упражнения с предметами на точность движений. П/игра: «Метко в цель»	1	
7	Строение человека и его положение в пространстве. Бросок мяча снизу и ловля мяча. П/игра: «Передача мяча в колоннах»	1	
8	Укрепление мышц кистей рук. Броски мяча снизу на месте и ловля мяча. Передачи мяча снизу на месте в колоннах.	1	
9	Общеразвивающие упражнения на гибкость и равновесия. Эстафеты с мячами. П/игра: «Передал – садись!»	1	
10	Выполнение контрольных упражнений. Корригирующие упражнения на ритмичность и точность движений. Бросок мяча снизу на месте в щит (в кольцо). Рывок к мячу.	1	1к
11	Ориентирование на площадке. Команды перестроения. Бросок и передачи мяча с места из-за головы. Ловля мяча.	1	
12	Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Передачи мяча снизу и от груди. Ловля мяча. П/игра: «Гонки мячей»	1	
13	Броски и ловля мяча в парах. Отработка техники исходного положения рук и стойки ног. П/игра: «Увертывайся от мяча»	1	
14	Корригирующие упражнения на равновесия и осанку. Упражнения с мячом у стены. Ловля мяча. П/игра: «Метко в цель»	1	
15	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и в движении. П/игра: «Мяч в обруч»	1	

16	Упражнения с мешочками на голове. Ведение и броски мяча из-за головы, от груди. П/игра: «Подбрось – поймай!»	1	
17	Бросок мяча в баскетбольное кольцо из-за головы. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	
18	Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Ориентирование на площадке, в колоннах, в кругу с мячом.	1	
19	Упражнения для профилактики дыхательных заболеваний. Равномерный бег с чередованием ходьбой. Подбрасывание мяча и ловля в парах.	1	
20	Выполнение контрольных упражнений. Ведение мяча с ударами о пол. Броски и ловля мяча. П/игра: «Попади мячом!»	1	1к
Раздел	**Гимнастика**	24	
21	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Знакомство со противными снарядами. Правила спортивной одежды	1	
22	Приемы самоконтроля. Правила измерения пульса. Ходьба в равновесии. П/игра: «Передача мяча в тоннеле».	1	
23	Строевые упражнения. Осанка. Правила правильной ходьбы. Упражнения с гимнастическими палками.	1	
24	Перестроения из 1 в 2-е шеренги. Лазание и перелазание. Положение вис на гимнастической стенке стоя, присев, лежа.	1	
25	Правила расчета по порядку. Правила выполнения лазания и перелазание по гимнастической стенке. Положение группировка.	1	
26	Строевой шаг на месте и в передвижении. Лазание по наклонной плоскости в 30°. Положение группировка и равновесия.	1	
27	Значение напряжения и расслабления мышц. Комплекс укрепляющих упражнений с предметами. Положение «мост»; «стойка на лопатках»	1	
28	Положение вис на перекладине. Подтягивание. П/игра: «Тянем-потянем!»	1	
29	Разучивание положения «упор». Укрепление мышц плечевого пояса. Бег по ориентированию. П/игра: «Замок»	1	
30	Строевые команды. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка» на бревне. Акробатика. П/игра: «Гуси-лебеди»	1	
31	Ориентирование на площадке. Акробатика: упражнение на гибкость «кольцо», «шпагат»	1	
32	Выполнение контрольных упражнений. Ориентирование на площадке. Акробатика: ползанье «по- пластунски», переползание через препятствие.	1	1к
33	Строевые команды. Акробатика: кувырок вперед. Равновесия. П/игра: «Совушка»	1	
34	Строевые команды и ориентирование. Акробатика: кувырок вперед. Эстафета в колоннах с предметами.	1	
35	Строевые упражнения и передвижения в строю. Упражнения дыхательной гимнастики. Акробатика.	1	
36	Комплекс корригирующих упражнений с обручем. Равновесия и ритмические упражнения. П/игра: «Космонавты»	1	
37	Корригирующие упражнения на мышцы стоп с предметами. Эстафеты с предметами.	1	
38	Комплекс корригирующих упражнений на мышцы живота и ног. Акробатика: кувырок вперед и равновесия. П/игра: «Удочка»	1	
39	Строевые команды и перестроения из 1 в 2 шеренги. Комплекс упражнений с большими мячами «Ровная спина»	1	
40	Строевая подготовка. Правила подтягивания от скамейки. Равновесия: «цапля», «ласточка». П/игра: «Мяч по кругу»	1	
41	Строевые команды. Упражнения на формирование мышечного корсета. Эстафеты с мячом в колоннах.	1	
42	Ориентирование на площадке. Корригирующие упражнения с мячом на мышцы спины и живота. Броски мяча в кольцо.	1	
43	Выполнение контрольных упражнений. Упражнения для профилактики плоскостопия. Акробатика: «мост», кувырок вперед. П/игра: «Хитрая лиса»	1	1к

44	Комплекс корригирующих упражнений с предметами на осанку и равновесия. Акробатика. Эстафеты в колоннах.	1	
Раздел	**Легкая атлетика**	42	
45	Инструктаж техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба умеренная с переходом на бег.	1	
46	Строевые упражнения. Понятие старт и линия старта. Ходьба и бег в колонне.	1	
47	Ориентирование на спортивной площадке. Правила короткого бега. Положение старт. Ходьба, умеренная с изменением скорости.	1	
48	Физические качества и их связь с физическим развитием. Беговые упражнения в шеренге. Соблюдать правила старта.	1	
49	Строевые команды. Правила старта. Бег по прямой. П/игра: «Зайцы и кролики»	1	
50	Ритмические упражнения на линии. Старт на линии. Правила бега на 30 м. П/игра: «Кошки мышки»	1	
51	Беговые упражнения на линии. Правила финиширования. Бег 30 м. Эстафеты в колоннах с предметами	1	
52	Правила старта. Бег по команде. Бег «змейкой» Эстафеты в колоннах с мячами.	1	
53	Правила челночного бега. Бег с изменением направления движения. П/игра: «Чай, чай – выручай!»	1	
54	Выполнение контрольных упражнений. Ритмические упражнения на линии. Правила челночного бега. Бег с предметами. Набегание на финиш.	1	1к
55	Комплекс дыхательных упражнений. Равномерный бег с переходом на шаг до 6 мин. Набегание на финиш	1	
56	Прыжок в длину с места. Бег с изменением длины и ширины шага. Равномерный бег до 6 мин. Набегание на финиш	1	
57	Правила закаливания: воздушные ванны. Комплекс дыхательных упражнений. Равномерный бег до 6 мин.	1	
58	Ритмические упражнения на линии. Прыжки в длину с места. Правила отталкивания. П/игра: «Ручеёк»	1	
59	Беговые упражнения на линии. Метание малого мяча с места. Прыжок в длину с разбега.	1	
60	Ориентирование на площадке. Метание мяча с места в цель. Прыжок в длину с разбега. П/игра: «Кто выше!»	1	
61	Метание мяча на дальность. Отработка техники исходного положения. Прыжки в высоту с разбега.	1	
62	Метание мяча в цель и на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Равномерный бег с переходом на шаг.	1	
63	Выполнение контрольных упражнений. Метание набивного мяча – 1 кг сидя. Равномерный бег с переходом на шаг до 6 мин.	1	1к
64	Комплекс упражнений в равновесии. Правила старта. Веселые старты с предметами. Развитие быстроты	1	
65	Освоение техники отталкивания в прыжке с места. Правила старта. Правила безопасности.	1	
66	Ориентирование в собственном теле. Освоение исходного положения: метание с места. П/игра: «Метко в цель»	1	
67	Строевые команды. Правила прыжка в длину с места. Освоение техники отталкивания с двух ног. П/игра: «Ручеёк»	1	
68	Правила самоконтроля: измерения массы тела. Правила старта. Бег на короткую дистанцию 30м	1	
69	Ориентирование на площадке. Прыжок в длину с места. Правила старта. Бег на скорость в парах. П/игра: «Волк во рву!»	1	
70	Команды на внимания. Прыжок в длину с места. Правила разгона в беге на 30 м. П/игра: «Не урони мешочек!»	1	
71	Команды на внимание. Прыжок в длину с разбега. Правила финиширование на дистанции 30м. П/игра: «Догонялки на марше!»	1	

72	Ритмические упражнения. Прыжок в длину с разбега. Правила бега с изменением направления. П/игра: «Голова и хвост дракона!»	1	
73	Комплекс разминки с предметами. Прыжок в длину с разбега. Правила челночного бега 3 по 10 м П/игра: «Точно в мишень»	1	
74	Беговые упражнения через линию старта. Метание мяча с места. Отработка техники исходного положения. П/игра: «Стрелки»	1	
75	Челночный бег 3 по 10 м: правила. Метание: техника замаха в стойке. П/игра: «Пингвины с мячом»	1	
76	Выполнение контрольных упражнений. Челночный бег. Броски набивного мяча стоя. Положение старт метания с места на дальность. П/игра: «Метатели»	1	1к
77	Метание мяча с разбега на дальность. Положение страт в беге на 30 м П/игра: «Кто дальше бросит»	1	
78	Правила самоконтроля: приемы измерения пульса Броски набивного мяча сидя. Метание мяча на дальность.	1	
79	Ритмические упражнения на линии. Беговые упражнения. Старт. П/игра: «Быстро по местам!»	1	
80	Ходьба с чередованием ходьбой до 6 мин. Правила финиширования. П/игра: «Ловишка!»	1	
81	Равномерный бег до 6 мин. Прыжки в длину с разбега. П/игра: «Кто быстрее»	1	
82	Выполнение контрольных упражнений. Равномерный бег до 6 мин. Броски набивного мяча – 1 кг из-за головы. П/игра: «Горелки»	1	1к
83	Правила закаливания: солнечные ванны. Правила старта. Бег в парах на быстроту 30 м. Эстафеты в колоннах	1	
84	Строевые команды. Правила старта. Выполнение контрольных упражнений легкой атлетики	1	
Раздел	**ПЛАВАНИЕ**	**	
85	Понятие плавания. Зачем нужно уметь плавать. Комплекс упражнений «Зарядка пловца». Правила	1	
86	Правила занятий в бассейне. Безопасность поведения на открытых водоемах. Правила выдоха в воду.	1	
Раздел	**Лыжная подготовка**	13	
87	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Знакомство с лыжным инвентарем. Правила спортивной одежды.	1	
88	Правила температурного режима занятий лыжной подготовкой. Комплекс упражнений разминки. Ступающий и скользящий шаг.	1	
89	Организующие команды на лыжах. Передвижения скользящим шагом без палок.	1	
90	Передвижения на лыжах одновременным двушажным ходом. Правила падения на лыжах. Встать на лыжи.	1	
91	Знакомство с историей лыжного спорта. Строевые команды на лыжах. Повороты на лыжах вокруг носка. Скользящий шаг	1	
92	Повороты на лыжах вокруг пяток. Одновременный двушажный ход. П/игра: «Кто быстрее!»	1	
93	Повороты на лыжах прыжком. Попеременный двушажный ход. П/игра: «Через ворота!»	1	
94	Спуски в основной и средней стойке. Чередование лыжных ходов с одновременного двушажного на переменный двушажный	1	
95	Способы подъема на лыжах приставным шагом боком. Попеременный двушажные ход. П/игра: «Самокат»	1	
96	Строевые команды на лыжах. Торможение на лыжах на месте способом падения. Скольжение на лыжах. П/игра: «Сквозь ворота на склоне»	1	
97	Строевые команды на лыжах. Повороты на лыжах. Эстафеты на лыжах. Правила передачи эстафеты.	1	

98	Выполнение контрольных упражнений. Преодоление подъёмов и спусков в основной и средней стойке. Прохождение одновременным двушажным ходом до 1000 м.	1	1к
99	Строевые команды на лыжах. Выполнение контрольных упражнений на лыжах. П/игра: «Биатлон»	1	

2 класс

№ п/п	Раздел программы	Часы	2 класс четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний	На каждом уроке				
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр: Футбол, волейбол, баскетбол	23		6	17	
3	Гимнастика	24	9	15		
4	Легкая атлетика	39	18			21
5	Лыжная подготовка	16			16	
6	Плавание (теория)	2 (на любом уроке)				**
	Итого:	102	27	21	33	21

2 класс

Раздел	Тема	Количество часов	Контрольные точки
Раздел	Основы знаний	На каждом уроке	
Раздел	**Подвижные игры, элементы спортивных игр**	23	
1	Инструктаж техники безопасности. Футбол. Правила спортивной формы футболиста. Эстафеты с мячом.	1	
2	Футбол. Знакомство с игровой площадкой в игре футбол. Комплекс упражнений с футбольным мячом. Перекатывание мяча подошвой. Удары по мячу.	1	
3	Футбол. Строевые команды. ОРУ с футбольным мячом. Перекатывание мяча подошвой. Удары по мячу. Эстафеты.	1	
4	Футбол. Ориентирование на площадке с ф/мячом. Перекатывание мяча «щечкой» П/игра: «Перемена мест»	1	
5	Футбол. Ориентирование на площадке. Катание мяча подошвой. П/игра «Метко в цель»	1	
6	Здоровье и развитие человека. Футбол. П/игра: «Гуси – лебеди!»	1	
7	Выполнение контрольных упражнений. Футбол. Строевые команды. Ведение мяча. Эстафеты с ф/мячом. П/игра: «Перехват мяча»	1	1к
8	Волейбол. Инструктаж техники безопасности. Знакомство с игровой площадкой. Обучение передачи мяча снизу в игре волейбол. П/и «Гуси-лебеди»	1	
9	Волейбол. Ориентирование на площадке волейбол. Комплекс упражнений с мячом. Ловля мяча. П/и «Веревочка под ногами»	1	
10	Ориентирование в пространстве. Комплекс упражнений на плечевой пояс. Волейбол. Передачи и ловля мяча. П/и «Зайцы в огороде»	1	
11	Волейбол. Комплекс упражнений с мячом в парах. Передачи мяча через сетку. Прыжки по полоскам.	1	
12	Волейбол. Подача мяча. Передачи и ловля мяча через сетку. Укрепление мышц живота.	1	
13	Строение тела человека и его положение в пространстве.	1	

	Правила игры пионербол: правила перехода.		
14	Волейбол. Укрепление мышц рук и кистей. Броски и ловля мяча у стены. Передачи через сетку. Подача мяча.	1	
15	Волейбол. Упражнения на ориентирование с мячом. Броски и ловля мяча в парах. Подача мяча через сетку.	1	1к
16	Баскетбол. Инструктаж техники безопасности. Знакомство с игровой площадкой. Комплекс упражнений с мячом. Ловля и передачи мяча.	1	
17	Баскетбол. Броски в цель. Ведение мяча. П/и «Попади в обруч»	1	
18	Баскетбол. Броски в цель. Ведение мяча. П/и «Попади в обруч» Развитие координационных способностей.	1	
19	Баскетбол. Ловля и передачи мяча на месте. Стойка игрока. Броски в цель (мишень)	1	
20	Баскетбол. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте в стойке. Броски в цель. Прыжки по полоскам.	1	
21	Баскетбол. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча. П/и «Передал - садись» Развитие координационных способностей.	1	
22	Баскетбол. Ориентирование в пространстве. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча. Подъём спины за 30 сек. П/и «Мяч соседу»	1	1к
23	Баскетбол. Эстафеты с мячом. Прыжки по полоскам. П/и «Попади в обруч»	1	
Раздел	**Гимнастика**	24	
24	Гимнастика. Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты. Упражнение «ласточка»	1	
25	Название гимнастических снарядов. Строевые упражнения. Упражнение стойка на лопатках, согнув ноги. П/и «Запрещенное движение»	1	
26	Признаки правильной ходьбы. Развитие координационных способностей: равновесия. Стойка на лопатках, ноги согнуты в коленях. П/и «Фигуры»	1	
27	Перестроения из одной в две шеренги. Повороты на внимание. Упражнения на мышцы спины и живота. Перекаты в группировке.	1	
28	Ориентирование. Перестроения из одной в две колонны. Комплекс упражнений с гимн палкой. Равновесия на одной ноге. Перекаты в группировке. П/и «Сова»	1	
29	Строевые упражнения. Укрепление мышц плечевого пояса. Положение «мост» П/и «Кто подходил»	1	
30	Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Комплекс упражнений на мышцы спины. П/и «Лохматый пес»	1	
31	Правила выполнения лазания по наклонной скамейке Развитие силовых способностей. Вис на согнутых руках.	1	
32	Признаки правильного бега. Упражнения на внимание в колоннах. Укрепление мышц рук и ног. П/и «У медведя во бору»	1	
33	Правила лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Упражнения на укрепление мышц туловища. Положение группировка и перекаты. П/и «Космонавты»	1	
34	Выполнение контрольных упражнений. Ориентирование. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка» Висы на перекладине. П\и «Слушай сигнал»	1	1к
35	Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие. Положение группировка и перекаты. Укрепление мышц рук и ног. П/и «День и ночь»	1	
36	Строевые команды. Висы на перекладине. Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.	1	
37	Ориентирование на площадке. Равновесия стойка на лопатках. Признаки правильных прыжков. П/и «Рыбаки и рыбки»	1	
38	Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.	1	

	Ориентирование по заданному маршруту. Комплекс упражнений с обручами.		
39	Построения и перестроения в строю. Развитие силовых способностей: ходьба на руках. Вис стоя и лежа. П/и «Слушай сигнал»	1	
40	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание. П/и «Кто подходил?»	1	
41	Строевые команды и перестроения. Укрепление мышц живота на перекладине. Комплекс упражнений с г/мячами на гибкость. Группировка и перекаты с выходом в упор присев. Равновесия.	1	
42	Влияние физических упражнений на организм человека. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Положение «мост» П/и «Иголочка и ниточка»	1	
43	Перешагивание через набивные мячи. Равновесия на низком бревне. Лазание и перелазание через бревно, скамейку, коня. Укрепление мышц рук и кистей.	1	
44	Строевые команды. Прохождение полосы препятствий: скамейка, бревно, конь. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	
45	Значение напряжения и расслабления мышц. Комплекс упражнений с малым мячом. Лазание и перелазание через предметы. Метание в цель. П/и: «Кто подходил?»	1	
46	Построение в две шеренги. Перестроение из шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивание на перекладине. ОРУ с обручами.	1	
47	Выполнение контрольных упражнений. Построение в две шеренги и перестроение в два круга. Вис на согнутых руках. Комплекс упражнений с мячами на гибкость. П/игра «Космонавты»	1	1к
Раздел	**Легкая атлетика**	39	
48	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Правила старта.	1	
49	Правила режима дня для укрепления здоровья. Правила бега по прямой.	1	
50	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Правила старта и финиширования в беге.	1	
51	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки по ориентирам	1	
52	Развитие быстроты: беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;	1	
53	Правила закаливающих процедур для укрепления здоровья. Развитие быстроты: челночный бег 3 по 10 м	1	
54	Развитие координации: броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Бег 30 м	1	
55	Упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) по ориентирам. Метание мяча.	1	
56	Отталкивание и приземления в прыжках. Перепрыгивания. Метание мяча в цель.	1	
57	Правила личной гигиены для укрепления здоровья. Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.	1	
58	Метание мяча на дальность. Прыжки с одной и двух ног по ориентирам. П/игры: «Боуллинг»	1	
59	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Многоскоки.	1	

60	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности до 30 м	1	
61	Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха); П/игры: «Гольф»	1	
62	Комплекс упражнений на осанку Бег на выносливость без учета времени до 6 мин	1	
63	Комплекс упражнений на гибкость ног Бег в парах с предметами.	1	
64	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 20 м П/и «К своим флажкам»	1	
65	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м П/и «Пустое место»	1	1к
66	Инструктаж техники безопасности. Ходьба по разметкам. Челночный бег. П/и «Пустое место»	1	
67	Физические качества и их связь с физическим развитием. Прыжок в длину с места.	1	
68	Упражнения на ориентирование. Эстафетный бег: правила передачи эстафеты. П/и «Вызов номеров»	1	
69	Упражнения на ориентирование в пространстве. Прохождение полосы препятствий. Перепрыгивания.	1	
70	Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Броски и ловля мяча в парах. Метание	1	
71	Метание мяча в цель с расстояния 4-5 м Комплекс упражнений на гибкость П/и: «Защита укрепления»	1	
72	Метание набивного мяча (1 кг). Прыжки по ориентирам. Эстафета на 30 м	1	
73	Метание на дальность. Равномерный бег с чередованием ходьбой до 4 мин.	1	
74	Развитие выносливости: чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м) Прыжки и ползание. П/и: «Третий лишний»	1	
75	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки по ориентирам П/и: «Пустое место»	1	
76	Прыжки по ориентирам с двух ног, боком, с поворотами. Чередование ходьбы 90 м и бега 60 м. Преодоление малых препятствий	1	
77	Выполнение контрольных упражнений. Прыжки по ориентирам. Комплекс упражнений на укрепление мышц ног. Метание мяча на дальность	1	1к
78	Равномерный бег с чередованием ходьбой до 6 мин (бег – 60 м , ходьба – 90 м) Упражнения со скакалкой. П/и «Рыбаки и рыбки»	1	
79	Развитие быстроты: беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта. П/и «День и ночь»	1	
80	Комплекс упражнений с малыми мячами. Метание в горизонтальную цель (2×2 м) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты. П/и «Защита укрепления»	1	
81	Упражнения на укрепления мышц рук и плеч. Метание мяча в вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4 – 5 м Бег в парах до 20 м	1	
82	Приемы измерения пульса. Упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) по ориентирам.	1	
83	Выполнение контрольных упражнений. Прыжки по ориентирам и с поворотами на 180°. Челночный бег 3 по 10 м на результат. П/и «К своим флажкам»	1	1к
84	Ходьба по разметкам. Прыжки по ориентирам. Метание мяча на дальность на результат.	1	
85	Чередование ходьбы и бега до 6 мин (ходьба – 90 м бег – 60 м). Высокий старт и правила финиширования на 30 м	1	
86	Прыжки по ориентирам. Эстафетный бег. П/и «Боуллинг»	1	

Раздел	**Лыжная подготовка**	16	
87	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила одевания лыж и уход за лыжами. Организующие команды с лыжами в строю. Обучение техники стойки на лыжах.	1	
88	Техника передвижения ступающим шагом в шеренге, скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	1	
89	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг на лыжах.	1	
90	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). П/и: «Догони впереди идущего!»	1	
91	Комплекс общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Прокат на одной лыже. П/и: «По следам»	1	
92	Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов. П/и: «Чай, чай - выручай!»	1	
93	Солнечные ванны: правила приема. Попеременное отталкивание и скольжение на одной лыже. Повороты на лыжах.	1	
94	Организующие команды на лыжах. Правила поворотов на лыжах вокруг носков. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	
95	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	1	
96	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Скользящий шаг. П/игра: «Салки мячом»	1	
97	Специальные дыхательные упражнения. Встречная эстафета: передвижение коротких отрезков 100 м на лыжах бегом.	1	
98	Техника равновесия. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. П/игра: «Сороконожка»	1	
99	Техника стойки во время спуска на лыжах. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. П/и: «Снежки»	1	
100	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Торможение «плугом» Старты на лыжах.	1	1к
Раздел	**Плавание**	**	
101	Правила безопасности на воде.	1	
102	Правила безопасности на открытых водоемах.	1	

3 класс

№ п/п	Раздел программы	Часы	3 класс четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний	На каждом уроке				
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр: Футбол, волейбол, баскетбол, ,	23		6	17	
3	Гимнастика	24	9	15		
4	Легкая атлетика	39	18			21
5	Лыжная подготовка	16			16	
6	Плавание (теория)	2 (на любом уроке)				**
	Итого:	102	27	21	33	21

3 класс

Раздел	Тема	Количество часов	Контрольные точки
Раздел	Основы знаний	На каждом уроке	
Раздел	**Подвижные игры, элементы спортивных игр**	23	
1	Инструктаж техники безопасности. **Футбол.** Правила спортивной формы футболиста. Эстафеты с мячом.	1	
2	Футбол. Название и правила игр, инвентарь, оборудование. Касание мяча «щечкой». Удары по мячу.	1	
3	Футбол. Обучение ходьбе и бегу в сочетание с работой мячом. Передачи мяча в парах.	1	
4	Футбол. Ведение мяча «змейкой». Удары по мячу.	1	
5	Футбол. Семенящий шаг. Катание мяча подошвой стопы. Обводка конусов.	1	
6	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой. Игра вратаря.	1	
7	Футбол. Ведение мяча. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Пенальти. Игра вратаря.	1	
8	**Волейбол.** Инструктаж техники безопасности. Броски и ловля мяча в парах.	1	
9	Волейбол. Игровая площадка. Бросок и ловля мяча через сетку. Подача мяча броском одной рукой.	1	
10	Волейбол. Игровая площадка. Подача мяча одной и двумя руками через сетку. П/и «Совушка»	1	
11	Волейбол. Игровая площадка. Эстафета волейбольных передач. П/игра «Вышибалы»	1	
12	Выполнение контрольных упражнений. Волейбол. Передача мяча на площадке. Перебрасывание мяча через сетку. П/и «Бег за мячом»	1	
13	Основы знаний: Правила личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Волейбол. Подача мяча через сетку.	1	
14	Волейбол. Правила перехода на площадке. Передача мяча друг другу. П/и «Передал – садись!»	1	
15	Волейбол. Контроль двигательных качеств. Правила перехода. Правила подачи мяча. П/и «Падающая палка».	1к	1к
16	Волейбол. Правила подачи. Эстафета с волейбольными мячами.	1	

17	**Баскетбол.** Броски в цель. Ведение мяча. П/и «Попади в обруч»	1	
18	Баскетбол. Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча по кольцу с места. П/и: «Попади в обруч».	1	
19	Основы знаний: Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Баскетбол. Упражнения с мячом у стены. Ведение б/мяча.	1	
20	Баскетбол. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Ведение мяча. Броски мяча от груди. П/и: «Передал - садись».	1	
21	Баскетбол. Бросок мяча в баскетбольное кольцо с места. Ведение мяча на месте и по прямой. П/и: «Мяч среднему!»	1	
22	Баскетбол. Ловля – передача мяча в движении. Броски в цель. Бросок мяча по кольцу. П/и: «Мяч соседу!»	1	
23	Выполнение контрольных упражнений. Баскетбол. Ведение б/мяча на месте ведущей рукой. Броски мяча в цель (кольцо). Передача мяча. Игра: «Передача мяча в колоннах».	1	1к
Раздел	**Гимнастика**	24	
24	Гимнастика. Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения.	1	
25	Гимнастика. Знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов. Обучение выполнению ходьбе и бегу по ориентированию.	1	
26	Гимнастика. Комплекс упражнений с кубиками.	1	
27	Основы знаний: Знакомство с влиянием физических упражнений на организм. Гимнастика. Обучение прыжкам. Прыжки через скакалку.	1	
28	Гимнастика. Комплекс упражнений на осанку. Упражнения вис на перекладине.	1	
29	Гимнастика. Знакомятся с названиями снарядов и гимнастических элементов Техника положения вис и упор.	1	
30	Гимнастика. Техника вис. Подтягивание. Группировка и перекаты. П/и «Что изменилось?»	1	
31	Гимнастика. Техника кувырок вперед. Равновесия «стойка на лопатках» П/и «Совушка»	1	
32	Гимнастика. Техника кувырок вперед. Положение «корзиночка», «лодочка».	1	
33	Гимнастика. Техника положения «мост». Кувырок.	1	
34	Гимнастика. Техника подтягивания. Лазанье по наклонной скамейке. П/и «Западня»	1	
35	Основы знаний: Знакомство с понятием физические качества и их связь с физическим развитием. Гимнастика. Перекаты и группировка. Кувырок.	1	
36	Гимнастика. Комплекс упражнений на укрепление мышц живота. Равновесия: «цапля», «ласточка». П/и «Маскировка в колоннах»	1	
37	Гимнастика. Ходьба в равновесии на носках по ориентирам. Упражнения на гибкость «кольцо».	1	
38	Гимнастика. Ходьба в равновесии на носках по ориентирам. Упражнения на гибкость «полушпагат» П/и «Космонавты»	1	
39	Гимнастика. Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке. Прыжки через скакалку.	1	
40	Гимнастика. Строевые упражнения. Ползанье «по- пластунски». П/и «Отгадай, чей голосок»	1	
41	Основы знаний: Учатся выполнять комплексы упражнений на коррекцию осанки. Гимнастика. Переползание через препятствие.	1	
42	Гимнастика. Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Ходьба в равновесии по ориентирам на носках приставным шагом. П/и «Вышибалы»	1	
43	Гимнастика. Контроль двигательных качеств: акробатика.	1к	1к
44	Гимнастика. Строевые упражнения. ОРУ с обручем. Акробатика. П/и «Три хлопка»	1	
45	Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. Равновесия.	1	
46	Основы знаний: Учатся выполнять комплексы упражнений развитие мышц.	1	

	Гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Равновесия.		
47	Гимнастика. Комплекс упражнений со скакалкой. Акробатика. Подтягивание. П/и «Пустое место»	1	
Раздел	**Легкая атлетика**	39	
48	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Правила старта. Бег до 40 м. П/и «Вороны и воробьи»	1	
49	Техника ходьбы: с изменением частоты и ширины шага. Старт. Бег до 60 м. П/и «У медведя во бору!»	1	
50	Основы знаний: Понятие здоровье и развитие человека. Техника ходьбы: преодоление препятствий. Развитие скоростных способностей. П/и «Белые медведи»	1	
51	Знакомство с понятием - короткая дистанция. Правила бега 30 м.	1	
52	Техника бега на 30 м. Развитие скоростных способностей по сигналу.	1	
53	Правила бега на 60 м. П/и «Команда быстроногих!»	1	
54	Контроль двигательных качеств в беге на 30 и 60 м.	1к	1к
55	Правила челночного бега 3 по 10 м. П/и «Гуси-лебеди»	1	
56	Знакомство с понятием – длинная дистанция. Бег на выносливость (1000 м без учета времени). П/и «Удочка»	1	
57	Правила старт: высокий, средний, низкий. Бег в парах со среднего старта на 300 м. П/и «Ворона и воробьи»	1	
58	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Многоскоки.	1	
59	Развитее скоростно-силовых качеств. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. П/и «Лиса и куры»	1	
60	Знакомятся с метельным снарядом – теннисный мяч. Техника метания с места.	1	
61	Основы знаний: Строение тела человека и его положение в пространстве. Метание с трех шагов на дальность.	1	
62	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. П/и «Попади в мяч».	1	
63	Правила соревнований в метании. Метание мяча на дальность. П/и «Переправа»	1	
64	Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность. Метание набивного мяча. П/и «Кто дальше бросит»	1к	1к
65	Равномерный бег до 4-5 мин. чередование бега и ходьбы. Эстафетный бег 4 по 30 м.	1	
66 **IV чет**	Инструктаж техники безопасности. Правила старта. Чередование бега и ходьбы. П/и «Салки»	1	
67	Равномерный бег до 5-7 мин. Чередование ходьбы и бега. П/и «Салки на марше»	1	
68	Прыжки в длину. Многоскоки. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	
69	Комплекс упражнений на быстроту и внимание. Равномерный бег до 5 – 7 мин. П/и «Заяц без логова»	1	
70	Прыжки. Прыжок в длину с места. Многоскоки. П/и «Гуси-лебеди»	1	
71	Равномерный бег до 7 мин. Бег в парах. П/и «Караси и щука»	1	
72	Правила старта. Бег 30 м. Преодоление препятствий по дистанции.	1	
73	Метание. Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок в цель с 4-5 метров.	1	
74	Правила бега 3 по 10 м с предметами. Метание. П/и «Смена сторон»	1	
75	Метание. Бросок тен/мяча на дальность и в цель. Бросок набивного мяча 1 кг	1	
76	Встречная эстафета. Прыжки по заданным ориентирам. П/и «Кот и мыши»	1	
77	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 7-8 мин. Прыжки через скакалку.	1	
78	Равномерный бег до 7 – 8 мин. Прохождение полосы препятствий. Подтягивание на перекладине.	1	
79	Контроль двигательных качеств: бег 30, 60 м. Круговая эстафета. П/и «Невод»	1к	1к

80	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 20 – 30 м. П/и «Третий лишний»	1	
81	Совершенствование высокого и низкого старта. Развитие координационных качеств в беге с ускорением. П/и «Салки-догонялки»	1	
82	Прыжки в высоту. Круговая эстафета. П/и «Охотники и зайцы»	1	
83	Правила приемов закаливания. Прыжок в длину с разбега. Обучение технике толчка с двух ног после разбега. П/и «Кто дальше прыгнет!»	1	
84	Медленный бег до 800 м. П/и «Горячая картошка»	1	
85	Эстафета. Правила передачи эстафеты. Прыжки через скакалку.	1	
86	Комплекс упражнений развития координационных качеств. Прохождение полосы препятствий. Бег в парах. П/и «Чай, чай – выручай!»	1	
Раздел	**Лыжная подготовка**	16	
87	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды с лыжами в строю. Правила переноски лыжного инвентаря.	1	
88	Знакомство с названием лыжных ходов. Обучение технике ступающего шага.	1	
89	Правила закаливающих процедур. Передвижение ступающим шагом. Обучение технике скользящего шага.	1	
90	Знакомство с температурным режимом. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1	
91	Обучение технике поворотов приставным шагом. Передвижение скользящим шагом. П/и «Перестрелка снежками»	1	
92	Обучение технике поворотов переступанием вокруг пяток. Передвижение попеременным двушажным шагом.	1	
93	Обучение технике поворотов переступанием вокруг носков. Ускорения на лыжах по прямой до 200 м. П/и «На буксире»	1	
94	Изучение способов саморегуляции и самоконтроля. Обучение технике торможения палками. Передвижение скользящим шагом по дистанции до 1000 м	1	
95	Обучение технике падения на лыжах. Правила группировки. Передвижение попеременным скользящим шагом. П/и «День - ночь»	1	
96	Обучение на лыжах подъёму «лесенкой», «ёлочкой». Спуски в основной стойке. П/и «Кто дальше прокатится»	1	
97	Освоение техники переступания на лыжах по повороту. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками.	1	
98	Основы знаний: Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок и с палками. П/и «Охотники и олени»	1	
99	Контроль двигательных качеств: Бег на лыжах до 1000 м. Совершенствование спусков на лыжах в основной и низкой посадке.	1к	1к
100	Правила эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции попеременным двушажным ходом.	1	
Раздел	**Плавание**	**	
101	Правила безопасности на воде.	1	
102	Правила безопасности на открытых водоемах.	1	

4 класс

№ п/п	Раздел программы	Часы	3 класс четверть			
			I	II	III	IV
1	Основы знаний	На каждом уроке				
2	Подвижные игры, элементы спортивных игр: Футбол, волейбол, баскетбол	23		6	17	
3	Гимнастика	24	9	15		
4	Легкая атлетика	39	18			21
5	Лыжная подготовка	16			16	
6	Плавание (теория)	2 (на любом уроке)				**
	Итого:	102	27	21	33	21

4 класс

Раздел	Тема	Количество часов	Контрольные точки
Раздел	**Основы знаний**	На каждом уроке	
Раздел	**Подвижные игры, элементы спортивных игр**	23	
1	Инструктаж техники безопасности. **Футбол.** Правила спортивной формы футболиста. Беговые упражнения.	(7 час)1	
2	Техника удара и остановки мяча в игре футбол.	1	
3	Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановка мяча в игре.	1	
4	Техника игры: передача, остановка мяча ногой, набивание мяча до 15 р. Игра в футбол.	1	
5	Проведение п/игры на развитие двигательных качеств ловкости и внимания «Салки с домиками», «Вышибалы»	1	
6	Техника игры коленом и стопой. Передачи футбольного мяча	1	
7	Выполнение контрольных упражнений. Игра головой и грудью, остановка мяча. Игра в футбол.	1к	1к
8	**Волейбол.** Инструктаж техники безопасности. Броски и ловля мяча в парах. П/и «Порядок и беспорядок!»	(9 час)1	
9	Пионербол. Техника: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху. П/и «Собери урожай!»	1	
10	Пионербол. Правила расстановки игроков на площадке. Техника: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху. П/и «Собери урожай!»	1	
11	Пионербол. Техника игры: подбрасывание мяча - передача мяча. П/и «Сорви шишку»	1	
12	Пионербол: нижняя подача мяча одной рукой снизу. П/и «Подбеги к своему предмету!»	1	
13	Пионербол: нижняя подача мяча одной рукой снизу. П/и «День и ночь!»	1	

14	Волейбол. Нижняя подача мяча. Приём и передача мяча друг другу.	1	
15	Волейбол. Выполнение контрольных упражнений: нижняя подача мяча. Приём и передача мяча через сетку. П/и «Пятнашки»	1к	1к
16	Волейбол: подбрасывание мяча; подача и прием мяча. П/и «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу». Игра пионербол.	1	
17	**Баскетбол.** Броски в цель. Ведение мяча. П/и «Попади в обруч»	**(7 час)**1	
18	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Специальные передвижения без мяча. Ведение на месте.	1	
19	Баскетбол. Передвижения игрока. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца.	1	
20	Баскетбол. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре.	1	
21	Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка в 2-а шага. Броски мяча по кольцу.	1	
22	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении после передачи. Штрафной бросок по кольцу.	1	
23	Баскетбол. Выполнение контрольных упражнений в игре баскетбол. Эстафета с баскетбольным мячом.	1к	1к
Раздел	**Гимнастика**	**24**	
	Пробуют преодолевать полосу препятствий с элементами лазанья и		
24	Инструктаж техники безопасности. Организующие команды и приёмы построения.	1	
25	Техника акробатических элементов: упоры, положение сед, упражнения в группировке. Ходьба и бег по ориентированию.	1	
26	Техника акробатических элементов: перекаты, стойка на лопатках.	1	
27	Акробатика: гимнастический мост, упражнения в равновесии	1	
28	Акробатика: техника кувырок вперед.	1	
29	Акробатика: техника кувырок вперед, назад.	1	
30	Акробатические комбинации-1: «мост» из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев	1	
31	Прикладные упражнения: комплекс упражнений со скакалкой, прыжки. Акробатические комбинации-1	1	
32	Прикладные упражнения: комплекс упражнений с мячом на осанку. Выполнение контрольных упражнений: акробатическая комбинация-1	1к	1к
33	Акробатические комбинации -2: кувырок вперёд 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 вперёд.	1	
34	Техника упражнений на перекладине: висы. Акробатические комбинации -2	1	
35	Техника упражнений на перекладине: висы, упоры в висе. Акробатические комбинации -2	1	
36	Прикладные упражнений: броски мяча 1 кг. Подтягивание. Акробатические комбинации – 2.	1	
37	Выполнение контрольных упражнений: акробатические комбинации-2. Прикладные упражнения: комплекс упражнений с обручем.	1к	1к
38	Лазание по канату. Прикладные упражнения: передвижение по гимнастической стенке. Равновесия. Преодоление полосы препятствий.	1	
39	Лазание по канату. Техника перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Равновесия. Подтягивание.	1	
40	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Упражнения на укрепление мышц живота. Равновесия: «цапля», «ласточка»	1	
41	Акробатика. Комплекс физических упражнений на укрепление верхнего плечевого пояса. П/и: «Много троих, хватит двоих!»	1	

42	Техника опорного прыжка «согнув ноги»: напрыгивание, спрыгивание. Акробатика. Преодоление полосы препятствий.	1	
43	Опорный прыжок «согнув ноги». Равновесия на бревне. Акробатика. Прохождение полосы препятствий.	1	
44	Опорный прыжок «согнув ноги». Равновесия. Прыжки в длину с места.	1	
45	Опорный прыжок «согнув ноги». Равновесия. П/и «Метко в цель» Преодоление полосы препятствий.	1	
46	Выполнение контрольных упражнений: опорный прыжок «согнув ноги». Прыжки через скакалку.	1к	1к
47	Комплекс упражнений на коррекцию осанки. Гимнастика. Переползание через препятствие. Веселые старты.	1	
Раздел	**Легкая атлетика**	**39**	
48	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Правила старта. Бег до 50 м. П/и «День и ночь»	1	
49	Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне. Беговые упражнения. Правила старта. Бег 30 м	1	
50	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м	1	
51	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Правила челночного бега 3 по 10 м	1	
52	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1	
53	Выполнение контрольных упражнений: бег в парах 30 м, подтягивание. Техника метания мяча с места.	1к	1к
54	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности до 5 - 7 мин. Метание мяча на дальность.	1	
55	Бег 60 м. Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Стартовый разгон 10-20 м.	1	
56	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности в сочетании с приемами бега с ускорением на 20 м. Прыжки по ориентирам.	1	
57	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Повторное выполнение многоскоков. Метание мяча на дальность.	1	
58	Равномерный 6- минутный бег. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений	1	
59	Выполнение контрольных упражнений: метание мяча на дальность, прыжки в длину с места. Бег с преодолением препятствий. П/и «Метание мячей и мешочков»	1к	1к
60	Равномерный бег до 5 – 7 мин. Передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений. Бросок набивного мяча – 1 кг сидя на результат.	1	
61	Прыжки через скакалку за 1 мин. Правила встречной эстафеты на 40 м.	1	
62	Высокий старт с последующим ускорением. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе из разных исходных положений.	1	
63	Прыжки в высоту на месте. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Равномерный бег до 5 мин.	1	
64	Выполнение контрольных упражнений: бег 300 м. Подъем спины 30 сек., сгибание рук у поре лежа.	1к	1к
65	Правила круговой эстафеты. Правила финиширования в беге. П/и: «Пустое место»	1	
66 **IV чет**	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Правила бега в парах. Чередование бега и ходьбы. П/и «Салки с мячом»	1	
67	Техника старта и старт. разгона в челночном беге 3 по 10 м.	1	

	П/игра: «Команды быстроногих»		
68	Совершенствование строевых упражнений. Бег 30 м. Прыжки через скакалку 1 мин., подтягивание.	1	
69	Знания о ФК: Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС Челночный бег 3 по 10 м	1	
70	Техника бега на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	1	
71	Метание мяча на дальность. Тестирование общей физической подготовки: бег 60м с высокого старта, вис на согнутых руках на время.	1	
72	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1	
73	Пробегание коротких отрезков 20 и 40 м из разных исходных положений. Метание мяча на дальность с разбега.	1	
74	Беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения. Бег 300 м.	1	
75	Беговые упражнения с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения. Бег 500 м.	1	
76	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание мяча из-за головы на дальность. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности в сочетании с приемами бега с ускорением на 20 м.	1к	1к
77	Правила встречной эстафеты. Метание мяча в горизонтальную цель. П/игра «Вызов номеров!»	1	
78	Техника прыжков высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». П/и: «Погоня»	1	
79	Метание мяча на дальность, подъем спины за 30 сек.	1	
80	Техника быстрой ходьбы с переходом на бег 3 по 20, финиширование. Игра в футбол	1	
81	Выполнение тестирования: равномерный бег 1000 м Броски мяча 1 кг на скорость за 1 мин	1	
82	Правила круговой эстафеты 4 по 100 м Метание мяча на дальность	1	
83	Выполнение контрольных упражнений: бросок мяча 1 кг из положения сед, подтягивание. Равномерный бег до 5-7 мин	1к	1к
84	Знания о ФК: Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью Челночный бег 3 по 10 с предметами П/и «Русская лапта»	1	
85	Многоскоки. Бег 400 м на результат. П/и «Снайпер»	1	
86	Веселые старты с бегом. Метание мяча с разбега. Игра в футбол.	1	
Раздел	**Лыжная подготовка**	**16**	
87	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Организующие команды с лыжами в строю. Правила переноски лыжного инвентаря.	1	
88	Правила одевания лыж и уход за лыжами. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Обучение техники стойки на лыжах.	1	
89	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок и с палками.	1	
90	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Эстафета на лыжах 1000 м	1	
91	Попеременный одношажный ход на лыжах. Повороты на лыжах. Лыжная эстафета на 1000 м	1	
92	Одновременный одношажный ход на лыжах. Торможения «плугом» Лыжные гонки на 1000 м	1	
93	Проведение тестовых заданий на развитие физических качеств: бег 600 м; прыжок в длину с места; сгибание рук в упоре лежа 30 сек. П/и «Снайпер»	1	
94	Подъем на склон «елочкой», «полу ёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Лыжные гонки на 1500 м	1	

95	Бег на лыжах на гору 5-10°. Спуски на лыжах в основной и низкой стойке. Торможения боковым соскальзыванием. Эстафета на лыжах 1000 м	1	
96	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим их скользящим шагом. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
97	Подъем в гору 5-10°. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» Лыжные гонки на 1500 м	1	
98	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим их скользящим шагом. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	
99	Выполнение контрольных упражнений на лыжах: попеременный скользящий шаг, повороты, торможение. Эстафета на лыжах 1000 м	1к	1к
100	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. П/игра: «Прокатись через ворота» Лыжные гонки на 1500 м	1	
Раздел	**Плавание**	**	
101	Инструктаж техники безопасности на воде. Правила разминки. Подводящие упражнения: вхождение в воду. Кроль на груди. Игры в воде.	1	
102	Подводящие упражнения: упражнения на всплывание; лежание и скольжение. Кроль на спине. Игры в воде.	1	