

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Администрация Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

**ГБНОУ "Школа здоровья и индивидуального развития"**

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического  
совета ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 8 от 29.08.2024 г.

Тихашин Сергей  
Анатольевич

Подписано  
цифровой  
подписью: Тихашин  
Сергей Анатольевич

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

С.А. Тихашин  
Приказ № 89 от 30.08.2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с расстройствами аутистического спектра

( РАС вариант 8.2)

1 – 4 классов

**Санкт-Петербург  
2024**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) разработана на основе Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура) предметная область «Физическая культура» для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС), включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура)» для 1-4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования, тематическое планирование.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению обучающимися с расстройствами аутистического спектра (РАС); место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и определению планируемых результатов, в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с РАС, подходы к структуре тематического планирования.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне начального общего образования. Содержание обучения в каждом классе завершается перечнем универсальных учебных действий – познавательных, коммуникативных и регулятивных, которые возможно формировать средствами учебного предмета «Физическая культура (Адаптированная физическая культура)» с учётом возрастных и индивидуально-типических особенностей, обучающихся с РАС на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне начального общего образования, а также предметные достижения обучающегося за каждый год обучения.

В тематическом планировании описывается программное содержание по всем разделам, выделенным в содержании обучения каждого класса, раскрывается характеристика деятельности, методы и формы организации обучения, которые целесообразно использовать при изучении того или иного раздела. Также в тематическом планировании представлены способы организации дифференцированного обучения обучающихся с РАС.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с расстройством аутистического спектра(РАС) по предмету «Физическая культура(Адаптивная физическая культура)» (Далее - программа по физической культуре) отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ).

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО ОВЗ (обучающихся с РАС), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с РАС, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся с РАС, педагогических

работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся с РАС. 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 обучающихся с РАС в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся с РАС 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 обучающихся с РАС, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура(Адаптивная физическая культура)» заключается в формировании у обучающихся с РАС необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся с РАС в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся с РАС 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 с РАС 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся с РАС. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся с РАС. 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся с РАС 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 программами по видам спорта, которые используются исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 504 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 1 дополнительном классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (2 часа в неделю и 1 час в неделю внеурочной деятельности).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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 (Имитационные упражнения)

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. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ 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 (Имитационные упражнения)

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. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 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*

Закаливание организма обтиранием. 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка (Имитационные упражнения)

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*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. 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. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). 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***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. 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. Упражнения в танцах галоп и полька.

##### **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 (Имитационные упражнения)**

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. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **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. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### 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 (Имитационные упражнения)

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. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной



деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с РАС будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с РАС будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося с РАС будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

К концу обучения в **1 дополнительном классе** у обучающегося с РАС будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося с РАС будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося с РАС будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося с РАС будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся с РАС достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- 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, 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) (Имитационные упражнения);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

К концу обучения в **1 дополнительном классе** обучающийся с РАС достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- 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, 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) (Имитационные упражнения);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся с РАС достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 (Имитационные упражнения);
- 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 **3 классе** обучающийся с РАС достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 (Имитационные упражнения);
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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 **4 классе** обучающийся с РАС достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- 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 КЛАСС**

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем программы                        | Количес<br>во часов |
|--|--|---------------------|
|  |  | Всего               |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                     |
| 1.1  | Знания о физической культуре                                 | 2                   |
| Итого по разделу   |  | 2                   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                     |
| 2.1  | Режим дня школьника  | 1                   |
| Итого по разделу   |  | 1                   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                     |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                     |
| 1.1  | Гигиена человека   | 1                   |
| 1.2  | Осанка человека  | 1                   |
| 1.3  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника    | 1                   |
| Итого по разделу   |  | 3                   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                     |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 18                  |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 12                  |
| 2.3  | Легкая атлетика  | 18                  |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 19                  |
| Итого по разделу   |  | 67                  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |                     |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26                  |
| Итого по разделу   |  | 26                  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |  | <b>99</b>           |

#### 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем программы                     | Количес<br>во часов |
|--|---|---------------------|
|  |   | Всего               |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                     |
| 1.1  | Знания о физической культуре                              | 2                   |
| Итого по разделу   |   | 2                   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                     |
| 2.1  | Режим дня школьника                                       | 1                   |
| Итого по разделу   |   | 1                   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                     |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                     |
| 1.1  | Гигиена человека  | 1                   |
| 1.2  | Осанка человека   | 1                   |
| 1.3  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                   |
| Итого по разделу   |   | 3                   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                     |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                          | 18                  |
| 2.2  | Лыжная подготовка   | 12                  |
| 2.3  | Легкая атлетика   | 18                  |

|  |  |           |
|--|--|-----------|
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 19        |
| Итого по разделу   |  | 67        |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26        |
| Итого по разделу   |  | 26        |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |  | <b>99</b> |

## 2 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                        | Количество часов |
|--|--|------------------|
|  |  | Всего            |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |
| 1.1  | Знания о физической культуре                                 | 3                |
| Итого по разделу   |  | 3                |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |
| 2.1  | Физическое развитие и его измерение                          | 9                |
| Итого по разделу   |  | 9                |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                  |
| 1.1  | Занятия по укреплению здоровья                               | 1                |
| 1.2  | Индивидуальные комплексы утренней зарядки                    | 2                |
| Итого по разделу   |  | 3                |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 14               |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 12               |
| 2.3  | Легкая атлетика  | 14               |
| 2.4  | Подвижные игры   | 19               |
| Итого по разделу   |  | 59               |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |                  |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28               |
| Итого по разделу   |  | 28               |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |  | <b>102</b>       |

## 3 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |
|---|--|------------------|
|   |  | Всего            |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> |  |                  |
| 1.1   | Знания о физической культуре                       | 2                |
| Итого по разделу                              |  | 2                |
| 2.1   | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |
| 2.2   | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |
| 2.3   | Физическая нагрузка                                | 2                |
| Итого по разделу                              |  | 4                |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>           |  |                  |



|  |  |            |
|--|--|------------|
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |            |
| 1.1  | Закаливание организма  | 1          |
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика                          | 1          |
| Итого по разделу   |  | 2          |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |            |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 16         |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 10         |
| 2.3  | Лыжная подготовка  | 12         |
| 2.4  | Кроссовая подготовка   | 12         |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры                                  | 16         |
| Итого по разделу   |  | 66         |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |            |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28         |
| Итого по разделу   |  | 28         |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |  | <b>102</b> |

#### 4 КЛАСС

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количес<br>во часов |
|--|---|---------------------|
|  |   | Всего               |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                     |
| 1.1  | Знания о физической культуре  | 2                   |
| Итого по разделу   |   | 2                   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                     |
| 2.1  | Самостоятельная физическая подготовка   | 3                   |
| 2.2  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                   |
| Итого по разделу   |   | 5                   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                     |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                     |
| 1.1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                   |
| 1.2  | Закаливание организма   | 1                   |
| Итого по разделу   |   | 2                   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                     |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики  | 9                   |
| 2.2  | Легкая атлетика   | 6                   |
| 2.3  | Лыжная подготовка   | 7                   |
| 2.4  | Кроссовая подготовка  | 7                   |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры   | 8                   |
| Итого по разделу   |   | 37                  |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |   |                     |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО                    | 22                  |
| Итого по разделу   |   | 22                  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |   | <b>68</b>           |

## Поурочное планирование

### 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов<br>Всего |
|-------|--|---------------------------|
| 1.    | Что такое физическая культура  | 1                         |
| 2.    | Современные физические упражнения  | 1                         |
| 3.    | Режим дня и правила его составления и соблюдения                                   | 1                         |
| 4.    | Личная гигиена и гигиенические процедуры   | 1                         |
| 5.    | Осанка человека. Упражнения для осанки   | 1                         |
| 6.    | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры           |                           |
| 7.    | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника                | 1                         |
| 8.    | Правила поведения на уроках физической культуры                                    | 1                         |
| 9.    | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики   | 1                         |
| 10.   | Исходные положения в физических упражнениях  | 1                         |
| 11.   | Способы построения и повороты стоя на месте  | 1                         |
| 12.   | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                                 | 1                         |
| 13.   | Чем отличается ходьба от бега  | 1                         |
| 14.   | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                  | 1                         |
| 15.   | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                  | 1                         |
| 16.   | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                    |                           |
| 17.   | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                    | 1                         |
| 18.   | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью               | 1                         |
| 19.   | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью               | 1                         |
| 20.   | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1                         |
| 21.   | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1                         |
| 22.   | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1                         |
| 23.   | Правила выполнения прыжка в длину с места  | 1                         |
| 24.   | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами                               | 1                         |
| 25.   | Приземление после спрыгивания с горки матов  | 1                         |
| 26.   | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                               |                           |
| 27.   | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                                      | 1                         |
| 28.   | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)                               | 1                         |
| 29.   | Учимся гимнастическим упражнениям  | 1                         |
| 30.   | Акробатические упражнения, основные техники  | 1                         |
| 31.   | Акробатические упражнения, основные техники  | 1                         |
| 32.   | Гимнастические упражнения с мячом  | 1                         |
| 33.   | Гимнастические упражнения со скакалкой   | 1                         |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 34. | Гимнастические упражнения в прыжках   | 1 |
| 35. | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе   | 1 |
| 36. | Подъем ног из положения лежа на животе  |   |
| 37. | Сгибание рук в положении упор лежа  | 1 |
| 38. | Разучивание прыжков в группировке   | 1 |
| 39. | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами   | 1 |
| 40. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр   | 1 |
| 41. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр   | 1 |
| 42. | Обучение способам организации игровых площадок  | 1 |
| 43. | Обучение способам организации игровых площадок  | 1 |
| 44. | Считалки для подвижных игр  | 1 |
| 45. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр  | 1 |
| 46. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр  |   |
| 47. | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»  | 1 |
| 48. | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»  | 1 |
| 49. | Имитационные упражнения. Строевые упражнения с лыжами в руках                                 | 1 |
| 50. | Имитационные упражнения. Строевые упражнения с лыжами в руках                                 | 1 |
| 51. | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах   | 1 |
| 52. | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах   | 1 |
| 53. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах   | 1 |
| 54. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах   | 1 |
| 55. | Имитационные упражнения. Техника ступающего шага во время передвижения                        | 1 |
| 56. | Имитационные упражнения. Техника ступающего шага во время передвижения                        |   |
| 57. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                        | 1 |
| 58. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом                        | 1 |
| 59. | Имитационные упражнения. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации           | 1 |
| 60. | Имитационные упражнения. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации           | 1 |
| 61. | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы  | 1 |
| 62. | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО            | 1 |
| 63. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |
| 64. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |
| 65. | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»   | 1 |
| 66. | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»   |   |
| 67. | Разучивание подвижной игры «Не оступись»  | 1 |
| 68. | Разучивание подвижной игры «Не оступись»  | 1 |
| 69. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»   | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 70. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»  | 1 |
| 71. | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»  | 1 |
| 72. | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»  | 1 |
| 73. | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»  | 1 |
| 74. | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»  | 1 |
| 75. | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега   | 1 |
| 76. | Разучивание фазы приземления из прыжка   |   |
| 77. | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке   | 1 |
| 78. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры                                   | 1 |
| 79. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры                                   | 1 |
| 80. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                                    | 1 |
| 81. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                                    | 1 |
| 82. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |
| 83. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |
| 84. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 |
| 85. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 |
| 86. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |   |
| 87. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |
| 88. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1 |
| 89. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1 |
| 90. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры                                      | 1 |
| 91. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры                                      | 1 |
| 92. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры  | 1 |
| 93. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры  | 1 |
| 94. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса   | 1 |

|                                     |   |    |
|-------------------------------------|---|----|
|                                     | ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры  |    |
| 95.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры   | 1  |
| 96.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры    | 1  |
| 97.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры    | 1  |
| 98.                                 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1  |
| 99.                                 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 99 |

### 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов<br>Всего |
|-------|--|---------------------------|
| 1.    | Что такое физическая культура  | 1                         |
| 2.    | Современные физические упражнения  | 1                         |
| 3.    | Режим дня и правила его составления и соблюдения                                   | 1                         |
| 4.    | Личная гигиена и гигиенические процедуры   | 1                         |
| 5.    | Осанка человека. Упражнения для осанки   | 1                         |
| 6.    | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры           |                           |
| 7.    | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника                | 1                         |
| 8.    | Правила поведения на уроках физической культуры                                    | 1                         |
| 9.    | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики   | 1                         |
| 10.   | Исходные положения в физических упражнениях  | 1                         |
| 11.   | Способы построения и повороты стоя на месте  | 1                         |
| 12.   | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                                 | 1                         |
| 13.   | Чем отличается ходьба от бега  | 1                         |
| 14.   | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                  | 1                         |
| 15.   | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                  | 1                         |
| 16.   | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                    |                           |
| 17.   | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                    | 1                         |
| 18.   | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью               | 1                         |
| 19.   | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью               | 1                         |
| 20.   | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1                         |
| 21.   | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1                         |
| 22.   | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1                         |
| 23.   | Правила выполнения прыжка в длину с места  | 1                         |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 24. | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами                                | 1 |
| 25. | Приземление после спрыгивания с горки матов   | 1 |
| 26. | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                                |   |
| 27. | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                                       | 1 |
| 28. | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)                                | 1 |
| 29. | Учимся гимнастическим упражнениям   | 1 |
| 30. | Акробатические упражнения, основные техники   | 1 |
| 31. | Акробатические упражнения, основные техники   | 1 |
| 32. | Гимнастические упражнения с мячом   | 1 |
| 33. | Гимнастические упражнения со скакалкой  | 1 |
| 34. | Гимнастические упражнения в прыжках   | 1 |
| 35. | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе                                 | 1 |
| 36. | Подъем ног из положения лежа на животе  |   |
| 37. | Сгибание рук в положении упор лежа  | 1 |
| 38. | Разучивание прыжков в группировке   | 1 |
| 39. | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами                                       | 1 |
| 40. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                                 | 1 |
| 41. | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                                 | 1 |
| 42. | Обучение способам организации игровых площадок                                      | 1 |
| 43. | Обучение способам организации игровых площадок                                      | 1 |
| 44. | Считалки для подвижных игр  | 1 |
| 45. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                              | 1 |
| 46. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                              |   |
| 47. | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»  | 1 |
| 48. | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»  | 1 |
| 49. | Имитационные упражнения. Строевые упражнения с лыжами в руках                       | 1 |
| 50. | Имитационные упражнения. Строевые упражнения с лыжами в руках                       | 1 |
| 51. | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                     | 1 |
| 52. | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах                                     | 1 |
| 53. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                               | 1 |
| 54. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                               | 1 |
| 55. | Имитационные упражнения. Техника ступающего шага во время передвижения              | 1 |
| 56. | Имитационные упражнения. Техника ступающего шага во время передвижения              |   |
| 57. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом              | 1 |
| 58. | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом              | 1 |
| 59. | Имитационные упражнения. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |
| 60. | Имитационные упражнения. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |
| 61. | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы                              | 1 |
| 62. | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения                              | 1 |

|     | испытаний (тестов) ВФСК ГТО  |   |
|-----|--|---|
| 63. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры  | 1 |
| 64. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры  | 1 |
| 65. | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»  | 1 |
| 66. | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»  |   |
| 67. | Разучивание подвижной игры «Не оступись»   | 1 |
| 68. | Разучивание подвижной игры «Не оступись»   | 1 |
| 69. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»  | 1 |
| 70. | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»  | 1 |
| 71. | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»  | 1 |
| 72. | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»  | 1 |
| 73. | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»  | 1 |
| 74. | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»  | 1 |
| 75. | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега   | 1 |
| 76. | Разучивание фазы приземления из прыжка   |   |
| 77. | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке   | 1 |
| 78. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры                                   | 1 |
| 79. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры                                   | 1 |
| 80. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                                    | 1 |
| 81. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                                    | 1 |
| 82. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |
| 83. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |
| 84. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 |
| 85. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 |
| 86. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры |   |
| 87. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |
| 88. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1 |

|                                     |  |    |
|-------------------------------------|--|----|
| 89.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1  |
| 90.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры            | 1  |
| 91.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры            | 1  |
| 92.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры              | 1  |
| 93.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры              | 1  |
| 94.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры              | 1  |
| 95.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры              | 1  |
| 96.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры               | 1  |
| 97.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры               | 1  |
| 98.                                 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО            | 1  |
| 99.                                 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО            | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 99 |

## 2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов<br>Всего |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | История подвижных игр и соревнований у древних народов      | 1                         |
| 2.    | Зарождение Олимпийских игр                                  | 1                         |
| 3.    | Современные Олимпийские игры                                | 1                         |
| 4.    | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой              | 1                         |
| 5.    | Броски мяча в неподвижную мишень                            | 1                         |
| 6.    | Броски мяча в неподвижную мишень                            | 1                         |
| 7.    | Сложно координированные прыжковые упражнения                | 1                         |
| 8.    | Сложно координированные прыжковые упражнения                | 1                         |
| 9.    | Бег с поворотами и изменением направлений                   | 1                         |
| 10.   | Бег с поворотами и изменением направлений                   | 1                         |
| 11.   | Сложно координированные беговые упражнения                  | 1                         |
| 12.   | Сложно координированные беговые упражнения                  | 1                         |
| 13.   | Быстрота как физическое качество                            | 1                         |
| 14.   | Прыжковые упражнения  | 1                         |
| 15.   | Прыжковые упражнения  | 1                         |
| 16.   | Прыжок в высоту с прямого разбега                           | 1                         |
| 17.   | Прыжок в высоту с прямого разбега                           | 1                         |
| 18.   | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья | 1                         |



|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | через ВФСК ГТО   |   |
| 19. | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени   | 1 |
| 20. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |
| 21. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |
| 22. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 |
| 23. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 |
| 24. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры   | 1 |
| 25. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры   | 1 |
| 26. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры   | 1 |
| 27. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры   | 1 |
| 28. | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики  | 1 |
| 29. | Физическое развитие  | 1 |
| 30. | Физические качества  | 1 |
| 31. | Гибкость как физическое качество   | 1 |
| 32. | Сила как физическое качество   | 1 |
| 33. | Утренняя зарядка   | 1 |
| 34. | Составление комплекса утренней зарядки   | 1 |
| 35. | Строевые упражнения и команды  | 1 |
| 36. | Строевые упражнения и команды  | 1 |
| 37. | Гимнастическая разминка  | 1 |
| 38. | Ходьба на гимнастической скамейке  | 1 |
| 39. | Ходьба на гимнастической скамейке  | 1 |
| 40. | Упражнения с гимнастической скакалкой  | 1 |
| 41. | Упражнения с гимнастической скакалкой  | 1 |
| 42. | Упражнения с гимнастическим мячом  | 1 |
| 43. | Упражнения с гимнастическим мячом  | 1 |
| 44. | Танцевальные гимнастические движения   | 1 |
| 45. | Танцевальные гимнастические движения   | 1 |
| 46. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке  | 1 |
| 47. | Сложно координированные передвижения ходьбой по  | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | гимнастической скамейке  |   |
| 48. | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук                            | 1 |
| 49. | Дневник наблюдений по физической культуре  | 1 |
| 50. | Закаливание организма  | 1 |
| 51. | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой   | 1 |
| 52. | Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом   | 1 |
| 53. | Имитационные упражнения. Спуск с горы в основной стойке  | 1 |
| 54. | Имитационные упражнения. Спуск с горы в основной стойке  | 1 |
| 55. | Имитационные упражнения. Подъем лесенкой   | 1 |
| 56. | Имитационные упражнения. Подъем лесенкой   | 1 |
| 57. | Имитационные упражнения. Спуски и подъёмы на лыжах   | 1 |
| 58. | Имитационные упражнения. Спуски и подъёмы на лыжах   | 1 |
| 59. | Имитационные упражнения. Торможение лыжными палками  | 1 |
| 60. | Имитационные упражнения. Торможение лыжными палками  | 1 |
| 61. | Имитационные упражнения. Торможение падением на бок  | 1 |
| 62. | Имитационные упражнения. Торможение падением на бок  | 1 |
| 63. | Подвижные игры с приемами спортивных игр   | 1 |
| 64. | Игры с приемами баскетбола   | 1 |
| 65. | Игры с приемами баскетбола   | 1 |
| 66. | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу   | 1 |
| 67. | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу   | 1 |
| 68. | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок   | 1 |
| 69. | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок   | 1 |
| 70. | Прием «волна» в баскетболе   | 1 |
| 71. | Прием «волна» в баскетболе   | 1 |
| 72. | Развитие координации движений  | 1 |
| 73. | Развитие координации движений  | 1 |
| 74. | Подвижные игры на развитие равновесия  | 1 |
| 75. | Подвижные игры на развитие равновесия  | 1 |
| 76. | Игры с приемами футбола: метко в цель  | 1 |
| 77. | Игры с приемами футбола: метко в цель  | 1 |
| 78. | Гонка мячей и слалом с мячом   | 1 |
| 79. | Гонка мячей и слалом с мячом   | 1 |
| 80. | Футбольный бильярд   | 1 |
| 81. | Футбольный бильярд   | 1 |
| 82. | Бросок ногой   | 1 |
| 83. | Бросок ногой   | 1 |
| 84. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение   | 1 |
| 85. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение   | 1 |
| 86. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |
| 87. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса   | 1 |

|                                     |   |     |
|-------------------------------------|---|-----|
|                                     | ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры   |     |
| 88.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты  | 1   |
| 89.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты  | 1   |
| 90.                                 | Выносливость как физическое качество  | 1   |
| 91.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты  | 1   |
| 92.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1 км. Эстафеты  | 1   |
| 93.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты         | 1   |
| 94.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты         | 1   |
| 95.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                | 1   |
| 96.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                | 1   |
| 97.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                | 1   |
| 98.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                 | 1   |
| 99.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                 | 1   |
| 100.                                | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                 | 1   |
| 101.                                | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО | 1   |
| 102.                                | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО | 1   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                      | Количество часов<br>Всего |
|-------|---|---------------------------|
| 1.    | Физическая культура у древних народов           | 1                         |
| 2.    | История появления современного спорта           | 1                         |
| 3.    | Челночный бег                                   | 1                         |
| 4.    | Челночный бег                                   | 1                         |
| 5.    | Бег с ускорением на короткую дистанцию          | 1                         |
| 6.    | Бег с ускорением на короткую дистанцию          | 1                         |
| 7.    | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1                         |
| 8.    | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1                         |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 9.  | Прыжок в длину с разбега   | 1 |
| 10. | Прыжок в длину с разбега   | 1 |
| 11. | Броски набивного мяча  | 1 |
| 12. | Броски набивного мяча  | 1 |
| 13. | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                     | 1 |
| 14. | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки                     | 1 |
| 15. | Спортивная игра баскетбол  | 1 |
| 16. | Спортивная игра баскетбол  | 1 |
| 17. | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                      | 1 |
| 18. | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками                      | 1 |
| 19. | Подвижные игры с приемами баскетбола   | 1 |
| 20. | Подвижные игры с приемами баскетбола   | 1 |
| 21. | Спортивная игра волейбол   | 1 |
| 22. | Спортивная игра волейбол   | 1 |
| 23. | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |
| 24. | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |
| 25. | Виды физических упражнений   | 1 |
| 26. | Измерение пульса на занятиях физической культурой                                    | 1 |
| 27. | Дозировка физических нагрузок  | 1 |
| 28. | Дыхательная и зрительная гимнастика  | 1 |
| 29. | Строевые команды и упражнения  | 1 |
| 30. | Строевые команды и упражнения  | 1 |
| 31. | Лазанье по канату  | 1 |
| 32. | Лазанье по канату  | 1 |
| 33. | Передвижения по гимнастической скамейке  | 1 |
| 34. | Передвижения по гимнастической скамейке  | 1 |
| 35. | Передвижения по гимнастической стенке  | 1 |
| 36. | Передвижения по гимнастической стенке  | 1 |
| 37. | Прыжки через скакалку  | 1 |
| 38. | Прыжки через скакалку  | 1 |
| 39. | Ритмическая гимнастика   | 1 |
| 40. | Ритмическая гимнастика   | 1 |
| 41. | Танцевальные упражнения из танца галоп   | 1 |
| 42. | Танцевальные упражнения из танца галоп   | 1 |
| 43. | Танцевальные упражнения из танца полька  | 1 |
| 44. | Танцевальные упражнения из танца полька  | 1 |
| 45. | Подвижные игры с приемами футбола  | 1 |
| 46. | Подвижные игры с приемами футбола  | 1 |
| 47. | Спортивная игра футбол   | 1 |
| 48. | Спортивная игра футбол   | 1 |
| 49. | Составление индивидуального графика занятий по развитию                              | 1 |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | физических качеств  |   |
| 50. | Закаливание организма под душем   | 1 |
| 51. | Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом             | 1 |
| 52. | Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом             | 1 |
| 53. | Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания на месте                 | 1 |
| 54. | Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания на месте                 | 1 |
| 55. | Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 |
| 56. | Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания в движении               | 1 |
| 57. | Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |
| 58. | Имитационные упражнения. Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |
| 59. | Имитационные упражнения. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |
| 60. | Имитационные упражнения. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |
| 61. | Имитационные упражнения. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением          | 1 |
| 62. | Имитационные упражнения. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением          | 1 |
| 63. | Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе.  | 1 |
| 64. | Бег в медленном темпе и переход на шаг.   | 1 |
| 65. | Бег в медленном темпе. Круговые эстафеты.   | 1 |
| 66. | Бег в медленном темпе. Круговые эстафеты.   | 1 |
| 67. | Длительный бег. Игра.   | 1 |
| 68. | Длительный бег. Игра  | 1 |
| 69. | Длительный бег. Игра  | 1 |
| 70. | Длительный бег. Игра  | 1 |
| 71. | Длительный бег. Игра  | 1 |
| 72. | Длительный бег. Игра  | 1 |
| 73. | Длительный бег. Игра  | 1 |
| 74. | Длительный бег. Игра  | 1 |
| 75. | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени                                      | 1 |
| 76. | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО                     | 1 |
| 77. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты        | 1 |
| 78. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты        | 1 |
| 79. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                | 1 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 80. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 |
| 81. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 |
| 82. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения   | 1 |
| 83. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения   | 1 |
| 84. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения   | 1 |
| 85. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |
| 86. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |
| 87. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 |
| 88. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 |
| 89. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры   | 1 |
| 90. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры   | 1 |
| 91. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты  | 1 |
| 92. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты  | 1 |
| 93. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры   | 1 |
| 94. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры   | 1 |
| 95. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры   | 1 |
| 96. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры   | 1 |
| 97. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры   | 1 |
| 98. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса   | 1 |

|                                     |   |     |
|-------------------------------------|---|-----|
|                                     | ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты  |     |
| 99.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                   | 1   |
| 100.                                | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                   | 1   |
| 101.                                | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1   |
| 102.                                | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 102 |

#### 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов<br>Всего |
|-------|--|---------------------------|
| 1.    | Из истории развития физической культуры в России                                       | 1                         |
| 2.    | Из истории развития национальных видов спорта  | 1                         |
| 3.    | Самостоятельная физическая подготовка  | 1                         |
| 4.    | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры                             | 1                         |
| 5.    | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой                                      | 1                         |
| 6.    | Беговые упражнения   | 1                         |
| 7.    | Упражнения в прыжках в высоту с разбега  | 1                         |
| 8.    | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                       | 1                         |
| 9.    | Метание малого мяча на дальность   | 1                         |
| 10.   | Метание малого мяча на дальность   | 1                         |
| 11.   | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                               | 1                         |
| 12.   | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                                      | 1                         |
| 13.   | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»  | 1                         |
| 14.   | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»  | 1                         |
| 15.   | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»   | 1                         |
| 16.   | Упражнения из игры волейбол  | 1                         |
| 17.   | Упражнения из игры баскетбол   | 1                         |
| 18.   | Упражнения из игры футбол  | 1                         |
| 19.   | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                      | 1                         |
| 20.   | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1                         |
| 21.   | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры                                 | 1                         |
| 22.   | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                     | 1                         |
| 23.   | Закаливание организма  | 1                         |
| 24.   | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений         | 1                         |
| 25.   | Акробатическая комбинация  | 1                         |
| 26.   | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку                                      | 1                         |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 27. | Обучение опорному прыжку   | 1 |
| 28. | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания   | 1 |
| 29. | Упражнения на гимнастической перекладине   | 1 |
| 30. | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине  | 1 |
| 31. | Танцевальные упражнения «Летка-енка»   | 1 |
| 32. | Танцевальные упражнения «Летка-енка»   | 1 |
| 33. | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой  | 1 |
| 34. | Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения   | 1 |
| 35. | Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения   | 1 |
| 36. | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах  | 1 |
| 37. | Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона  | 1 |
| 38. | Имитационные упражнения. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона  | 1 |
| 39. | Имитационные упражнения. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации  | 1 |
| 40. | ИОТ на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег. Игра.   | 1 |
| 41. | Равномерный бег. Игра.   | 1 |
| 42. | Длительный бег. Игра.  | 1 |
| 43. | Длительный бег. Игра   | 1 |
| 44. | Длительный бег. Игра   | 1 |
| 45. | Длительный бег. Игра   | 1 |
| 46. | Длительный бег. Игра   | 1 |
| 47. | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени   | 1 |
| 48. | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время   | 1 |
| 49. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты   | 1 |
| 50. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 |
| 51. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения   | 1 |
| 52. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения   | 1 |
| 53. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |
| 54. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |
| 55. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты   | 1 |
| 56. | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса   | 1 |



|                                     |  |    |
|-------------------------------------|--|----|
|                                     | ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты  |    |
| 57.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1  |
| 58.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1  |
| 59.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1  |
| 60.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1  |
| 61.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1  |
| 62.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1  |
| 63.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                  | 1  |
| 64.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                                  | 1  |
| 65.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты  | 1  |
| 66.                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты  | 1  |
| 67.                                 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени                | 1  |
| 68.                                 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени                | 1  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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