

**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 № 7 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А. Тихашин  
Приказ № 158 от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 1005139)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**  
для обучающихся с расстройствами аутистического спектра  
1 – 4 классов

**Санкт-Петербург 2023**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

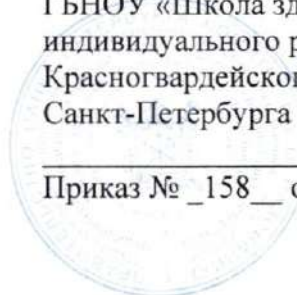
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**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 № 7 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А. Тихашин  
Приказ № 158 от 30.08.2023 г.



Тихашин Сергей  
Анатольевич

Подписано  
цифровой  
подписью: Тихашин  
Сергей Анатольевич

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 1005139)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**  
для обучающихся с расстройствами аутистического спектра  
1 – 4 классов

**Санкт-Петербург 2023**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы учебного предмета, 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» 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**

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» 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» 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, закалывающих 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 поочерёдно 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 противходом, 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 прироста 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 прироста в их показателях.

### Тематическое планирование

#### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количес 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количес 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

№ 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
<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 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 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	1

	выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	
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 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	1



	ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	
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 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 через ВФСК ГТО	1
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	1

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
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 гимнастической скамейке	1
48.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед 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 ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1
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 ступени ГТО	1
102.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>

### 3 КЛАСС

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов Всего</b>
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 физических качеств	1
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	1

	переступания на месте	
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	1

	ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	
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 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.	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 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.	Опорный 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	1



	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	
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 ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
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 ступени	1
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	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**