

Приложение № 3.12 к адаптированной
образовательной программе начального
общего образования для детей с
задержкой психического развития

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

1 – 4 класс

1. Планируемые результаты

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

— основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

— освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

— развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

— освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

— в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

— в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнера, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути ее достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. Содержание учебного предмета

Физическая культура

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих

упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с

продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

3. Тематическое планирование

1 класс

Физическая культура

Содержание	Тема	Кол-во часов
Лёгкая атлетика	Вводный ИОТ № 7, № 32, №33 Правила безопасного поведения и техники безопасности.	15 часов
	Освоение строевых упражнений	
	Строевые упражнения. Подвижные игры	
	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	
	Ходьба и бег. Подвижные игры.	
	Строевые упражнения	
	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке.	
	Прыжок в длину с места	
	Челночный бег 3*10. Подвижные игры.	
	Челночный бег 3*10. Прыжки на скакалке.	
	Челночный бег 3*10. Подвижные игры.	
	Прыжки через скакалку	
	Бросок набивного мяча	
	Метание малого мяча в горизонтальную цель	

	Метание малого мяча в горизонтальную цель	
	Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	
Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола	Вводный ИОТ № 36 Стойка игрока. Подвижные игры.	12 часов
	Ведение мяча стоя на месте Подвижные игры	
	Стойка игрока. История Олимпийских игр.	
	Ведение мяча стоя на месте и шагом Подвижные игры <i>День здоровья</i>	
	Стойка игрока. Подвижные игры.	
	Ведение мяча стоя на месте и шагом.	
	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте.	
	Ведение мяча стоя на месте и шагом.	
	Ведение мяча стоя на месте и шагом	
	Ловля и передача мяча	
	Ведение мяча стоя на месте и шагом Подвижные игры.	
	Ловля и передача мяча. Прыжки на скакалке.	
Гимнастика	Вводный ИОТ № 36 Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	13 часов
	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в стороны руки в шеренге, в кругу.	
	Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом.	
	Строевые упражнения. Группировка.	
	Строевые упражнения. Перекаты в группировке.	

	Строевые упражнения.	
	Лазание по гимнастической стенке.	
	Лазание по наклонной скамейке.	
	Перелезание через гимнастического «козла».	
	Подвижная игра.	
	Перелезание через гимнастического «козла».	
	Упражнения на равновесие.	
	Упражнения на равновесие.	
	Лазание по канату.	
Лёгкая атлетика	Лазание по канату.	7 часов
	Упражнения на равновесие.	
	Лазание по канату. Подвижные игры.	
	Работа в отделениях с различными предметами.	
	Вводный ИОТ № 33 6-ти минутный бег. Прыжки на скакалке.	
	Сочетание различных видов ходьбы.	
	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	
Лыжная подготовка	Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ.	21 час
	Прыжок в длину с места, с разбега.	
	Бросок набивного мяча, прыжок через скакалку.	
	Подтягивание в висе лёжа, пресс.	
	Вводный ИОТ № 35 Техника безопасности при занятии на лыжах.	
	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	
	Правила переноски лыж, порядок надевания лыж.	
	Прохождение дистанции до 600 м.	
	Ступающий шаг.	

	Прохождение дистанции до 600 м. Ступающий шаг. <i>Соревнование среди учащихся начальной школы</i>	
	Скользкий шаг. Прохождение дистанции.	
	Скользкий шаг Прохождение дистанции до 800 м.	
	Повороты переступанием.	
	Повороты переступанием.	
	Скользкий шаг при прохождении дистанции на учебном кругу.	
	Повороты переступание. Выполнить повороты на месте в шеренге по два.	
	Повторение скользкого шага при прохождении дистанции на учебном кругу.	
	Выполнить повороты на месте в шеренге по два.	
	Прохождение дистанции до 1 км.	
	Подъёмы и спуски под уклон. Прохождение дистанции до 1 км.	
	Подъём ступающим и скользким шагом. Спуски под уклон в высокой стойке. <i>Юный спасатель</i>	
	Прохождение дистанции до 1 км.	
	Подъём ступающим и скользким шагом. Спуски под уклон в высокой стойке.	
	Прохождение дистанции до 1 км.	

	Подъём ступающим и скользким шагом. Спуски под уклон в высокой стойке.	
Элементы баскетбола	Вводный ИОТ № 36 Ведение мяча стоя на месте. Подвижные игры.	9 часов

	Стойка игрока.	
	Ведение мяча стоя на месте и шагом.	
	Ведение мяча стоя на месте и шагом.	
	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.	
	Ведение мяча стоя на месте и шагом. Игра «Мотоциклисты».	
	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.	
	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.	
	Ловля и передача мяча. Подвижные игры.	
	Резерв.	
Лёгкая атлетика	Вводный ИОТ № 33 Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов. Подвижные игры.	4 часа
	Прыжок в высоту с прямого разбега с 3-4 шагов.	
	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров».	
	Упражнение для укрепления мышц живота.	
Подвижные игры с элементами баскетбола	Вводный ИОТ № 36 Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй».	8 часов
	Произвольная игра детей с мячом на площадке.	
	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	
	Эстафеты с предметами.	
	Бросок набивного мяча.	
	Ловля и передача мяча двумя руками.	
	Эстафеты с элементами баскетбола.	
	Эстафеты с элементами баскетбола.	
Подвижные игры на	Вводный ИОТ № 36 Равномерный бег 3 мин. ОРУ.	9 часов

основе волейбола	Чередование ходьбы и бега.	
	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	
	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
	Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей (2 ч)	
	Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). (2 ч)	
	Метание малого мяча на дальность.	
	Метание малого мяча на дальность.	

2 класс

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
Легкая атлетика Подвижные игры	Вводный ИОТ № 7, № 32, № 33	24 часа.
	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью. Игра «Пустое место».	
	Бег с максимальной скоростью 60 м.	
	Игра «Белые медведи».	
	Бег на 30м. Символика Олимпийских игр.	
	Бег на 60м.	
	История Олимпийских игр.	
	Бег на выносливость. Игра «Смена сторон»	
	Метание мяча.	
	Влияние занятий физкультурой на успехи в учёбе.	
	Метание меча. Игра «Гуси-лебеди».	
	Прыжки в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	
	Челночный бег 3х5. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	
	Сердце и кровеносные сосуды.	
	Челночный бег 3х10.	
	Органы чувств. Игра «Салки на марше».	
	Упражнения для органов зрения.	
	Игра «Прыгающие воробушки».	
	Бег до 1000м. Игра «Зайцы в огороде»	
	Подвижные игры. Правила личной гигиены.	
	Эстафета. Укрепление здоровья средствами закаливания.	
	Прыжки в длину с разбега.	
	Правила закаливания.	
	<i>Спортивные развлечения «День прыгуна»</i>	
	Прыжки с высоты. Мозг и нервная система.	
	Органы дыхания. Прыжки через скакалку.	
	Органы пищеварения.	

	Прыжки через скакалку.	
	Подвижные игры. «Пустое место», Пища и питательные вещества.	
	Подвижные игры «Белые медведи».	
	Подвижные игры «Пятнашки».	
	Вода и питьевой режим.	
	Подвижные игры «Прыгающие воробушки».	
	Подвижные игры «Волк во рву»	
	Подвижные игры. Спортивная одежда и обувь.	

Гимнастика с элементами акробатики	Вводный ИОТ № 36, № 37	20 час
	Перекаты и группировка.	
	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?».	
	Кувырок в перёд. Упражнения с гимнастическими палками.	
	Стойка на лопатках.	
	Мост из положения лежа на спине.	
	Стойка на лопатках.	
	Мост из положения лежа на спине.	
	Вис стоя и лежа. Висы на согнутых руках.	
	Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание.	
	Лазанье по канату.	
	Лазанье по канату. Упражнения на скамейке.	
	Упражнение на бревне.	
	Ходьба по гимнастической скамейке.	
	Стойка на бревне.	
	Танцевальные упражнения.	
	Техника танцевальных упражнений.	
	Перелазание через гимнастического коня.	
	Упражнение на гимнастическом коне.	
	Упражнение на гимнастической скамейке.	
	Упражнение на гимнастической скамейке.	
	Строевые упражнения.	
	Комплекс общеразвивающих упражнений.	
Подвижные игры 4 час.	Вводный ИОТ № 36 Подвижные игры.	4 час
	Первая помощь при травмах.	
	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	
	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	
	Подвижные игры.	

Лыжная подготовка	Вводный ИОТ № 35 Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой».	20 час
	Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой»	
	Особенности дыхания.	
	Ступающий и скользящий шаг. Спуск в средней стойке.	
	Повороты переступанием. Обморожения.	
	Попеременный двухшажный ход. Одновременный	

	бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
	Подъем «лесенкой», поворот переступанием.	
	Техника передвижения на лыжах.	
	Передвижение на лыжах до 1 км.	
	Скользкий шаг.	
	Подъемы и спуски с небольших склонов.	
	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	
	Техника подъема и спуска	
	Техника передвижения на лыжах.	
	Техника скользящего шага.	
	Передвижение на лыжах.	
	Эстафета.	
	Спуск, подъем, поворот.	
	Катание на лыжах.	
	<i>Юный спасатель</i>	
	Техника передвижения на лыжах. Игры на лыжах.	
	Игры на лыжах.	
Подвижные игры	Вводный ИОТ № 36 Подвижные игры с элементами баскетбола.	10 час
	Подвижные игры «гонка мячей по кругу»	
	Подвижные игры «Лисы и куры»	
	Баскетбол: ведение мяча шагом.	
	Ведение мяча в движении.	
	Передача мяча в движении.	
	Ловля и бросок мяча.	
	Подвижные игры с элементами футбола.	
	Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача».	
	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	
Легкая атлетика	Вводный ИОТ № 33 Прыжки в высоту.	15 час
	Прыжки в высоту.	
	Прыжки в высоту. Игра «Гуси-лебеди»	
	Прыжки в высоту. Игра «Гуси-лебеди»	
	Прыжок в длину с места.	
	Игра «Прыгающие воробушки».	
	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы Игра «Салки на марше».	
	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы Игра «Салки на марше».	
	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде».	
	Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде».	
	<i>Акция «Будь здоров, спортивные развлечения</i>	
	Круговая эстафета. Игра «Волк во рву».	
	Поднимание туловища. Игра «Белые медведи».	
	Бег на 30 м. прыжки через скакалку.	
	Бег с максимальной скоростью 60 м.	

Подвижные игры	Игра «Волк во рву»	8 час
	Челночный бег 3х10. Игра «Салки на марше».	
	Прыжки в длину с разбега.	
	Вводный ИОТ № 36 Подвижные игры с элементами волейбола.	
	Передача мяча через сетку.	
	Подвижные игры.	
	Подвижные игры с элементами футбола.	
	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками.	
	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу,	
	Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу,	
	Правила поведения на воде.	

3 класс

Тема	Содержание	Количество часов
Лёгкая атлетика. Подвижные игры.	Вводный ИОТ № 7,32,33 Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью. Игра "Пустое место".	24 часа
	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра "Белые медведи"	
	Бег на 30 м. Символика Олимпийских игр.	
	Бег на 60 м. История Олимпийских игр.	
	Бег на выносливость. Игра "Смена сторон"	
	Метание мяча. Влияние занятий физкультурой на успехи в учебе.	
	Метание мяча. Игра "Гуси-лебеди"	
	Прыжки в длину с места. Игра "Гуси-лебеди"	
	Челночный бег 3х5. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Сердце и кровеносные сосуды.	
	Челночный бег 3х10. Органы чувств. Игра "Салки на марше"	
	Упражнения для органов зрения. Игра "Прыгающие воробушки".	
	Бег до 1000м. Игра "Зайцы в огороде"	

	Подвижные игры. Правила личной гигиены.	
	Эстафета. Укрепление здоровья средствами закаливания.	
	Прыжки в длину с разбега. Правила закаливания.	
	Прыжки с высоты. Мозг и нервная система.	
	Органы дыхания. Прыжки через скакалку.	
	Органы пищеварения. Прыжки через скакалку	
	Подвижные игры. "Пустое место". Пища и питательные вещества.	
	Подвижные игры "Белые медведи"	
	Подвижные игры "Пятнашки". Вода и питьевой режим.	
	Подвижные игры "Прыгающие воробушки"	
	Подвижные игры "Волк во рву"	
	Подвижные игры. Спортивная одежда и обувь	
Гимнастика с элементами акробатики	Вводный ИОТ № 36, 37 Перекаты и группировка	20 часов
	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра "Что изменилось?".	
	Кувырок вперед. Упражнения с гимнастическими палками.	
	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	
	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	
	Вис стоя и лежа. Висы на согнутых руках.	
	Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание.	
	Лазанье по канату.	
	Лазанье по канату. Упражнения на скамейке.	
	Упражнение на бревне.	
	Ходьба по гимнастической скамейке.	
	Стойка на бревне.	
	Танцевальные упражнения.	

	Техника танцевальных упражнений.	
	Перелезание через гимнастического коня.	
	Упражнение на гимнастическом коне.	
	Упражнение на гимнастической скамейке.	
	Упражнение на гимнастической скамейке.	
	Строевые упражнения.	
	Комплекс общеразвивающих упражнений.	
Подвижные игры	Вводный ИОТ № 36 Подвижные игры. Первая помощь при травмах.	4 часа
	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	
	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	
	Подвижные игры.	
Лыжная подготовка	Вводный ИОТ № 35 Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем лесенкой.	21 час
	Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем лесенкой. Особенности дыхания.	
	Ступающий и скользящий шаг. Спуск в средней стойке.	
	Повороты переступанием. Обморожения.	
	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. <i>Лыжные соревнования</i>	
	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. 1.	
	Подъём «Лесенкой» поворот с переступанием.	
	Техника передвижения на лыжах.	
	Передвижение на лыжах до 1 км.	
	Скользящий шаг.	
	Подъемы и спуски с небольших склонов	
	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	

	Техника подъема и спуска.	
	Техника передвижения на лыжах. 1	
	Техника скользящего шага.	
	Передвижение на лыжах. <i>Весёлые старты</i>	
	Эстафета.	
	Спуск, подъем, поворот.	
	Катание на лыжах.	
	Техника передвижения на лыжах. Игра на лыжах.	
	Игры на лыжах.	
Подвижные игры	Вводный ИОТ № 36 Подвижные игры с элементами баскетбола	10 часов
	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу» <i>Юный спасатель</i>	
	Подвижные игры лисы и куры	
	Баскетбол: ведение мяча шагом	
	Ведение мяча в движении	
	Передача мяча в движении	
	Ловля и бросок мяча	
	Подвижные игры с элементами футбола	
	Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра Точная передача	
	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра Точная передача	
Лёгкая атлетика	Вводный ИОТ № 33 Прыжки в высоту.	15 часов
	Прыжки в высоту.	
	Прыжки в высоту. Игра "Гуси-лебеди"	
	Прыжки в высоту. Игра "Гуси-лебеди"	

	Прыжок в длину с места. Игра "Прыгающие воробушки"	
	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра "Салки на марше"	
	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра « Салки на марше»	
	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра "Зайцы в огороде"	
	Метание в цель с 4-5 м. Игра зайцы в огороде.	
	Круговая эстафета. Игра Волк во рву.	
	Поднимание туловища. Игра Белые медведи.	
	Бег на 30 м. прыжки через скакалку.	
	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра Волк во рву.	
	Челночный бег 3х10. игра Салки на марше.	
	Прыжки в длину с разбега.	
Подвижные игры	Вводный ИОТ № 36 Подвижные игры с элементами волейбола	11 часов
	Передача мяча через сетку	
	Подвижные игры	
	Подвижные игры с элементами футбола	
	Стойки и перемещения игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	
	Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	
	Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	
	Подвижные игры. Правила поведения на воде	
	Подвижные игры	
	Подвижные игры	
	Подвижные игры	

Тема	Содержание	Количество часов
Легкая атлетика	Вводный ИОТ № 7, № 32, № 33 Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью. Игра "Пустое место"	21 часов
	бег с максимальной скоростью 60 м. Игра "Белые медведи"	
	Бег на 30 м. Символика Олимпийских игр.	
	бег на 60 м. История Олимпийских игр.	
	Метание мяча. Игра "Гуси-лебеди"	
	Бег на выносливость. Игра "Смена сторон"	
	Метание мяча. Влияние занятий физкультурой на успехи в учебе.	
	Прыжки в длину с места. Игра "Гуси-лебеди" <i>Весёлые старты</i>	
	Челночный бег 3х5. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Сердце и кровеносные сосуды.	
	Челночный бег 3х10. Органы чувств. Игра "Салки на марше"	
	Упражнения для органов зрения. Игра "Прыгающие воробушки".	
	Бег до 1000м. Игра "Зайцы в огороде"	
	Подвижные игры. Правила личной гигиены.	
	Эстафета. Укрепление здоровья средствами закаливания.	
	Прыжки в длину с разбега. Правила закаливания.	
	Прыжки с высоты. Мозг и нервная система.	
	Органы дыхания. Прыжки через скакалку.	
	Органы пищеварения. Прыжки через скакалку.	
	Подвижные игры. "Пустое место". Пища и питательные вещества.	
	Подвижные игры "Белые медведи"	
	Подвижные игры "Пятнашки". Вода и питьевой режим.	
	Подвижные игры "Прыгающие воробушки"	
	Подвижные игры "Волк во рву"	
	Подвижные игры. Спортивная одежда и обувь.	
Гимнастика с элементами акробатики.	Вводный ИОТ № 37, № 36 Перекаты и группировка.	20ч
	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра "Что изменилось?"	
	Кувырок вперед. Упражнения с гимнастическими палками	
	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	
	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	
	Вис стоя и лежа. Висы на согнутых руках.	
	Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание.	
	Лазанье по канату.	

	Лазанье по канату. Упражнения на скамейке.	
	Упражнение на бревне.	
	Ходьба по гимнастической скамейке.	
	Стойка на бревне.	
	Танцевальные упражнения.	
	Техника танцевальных упражнений.	
	Перелазание через гимнастического коня.	
	Упражнения на гимнастическом коне	
	Упражнение на гимнастической скамейке.	
	Упражнение на гимнастической скамейке.	
	Строевые упражнения.	
	Комплекс обще развивающих упражнений.	
Подвижные игры	Вводный ИОТ № 36 Подвижные игры. Первая помощь при травмах.	4 часа
	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	
	Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	
	Подвижные игры.	
Лыжная подготовка	Вводный ИОТ № 35 Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем лесенкой.	21 час
	Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем лесенкой. Особенности дыхания.	
	Ступающий и скользящий шаг. Спуск в средней стойке.	
	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	
	Повороты переступанием. Обморожения.	
	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.1	
	Подъем "лесенкой", поворот переступанием.	
	Торможение упором.	
	<i>Лыжные соревнования 1-4</i>	
	Передвижение на лыжах до 1 км.	
	Скользящий шаг.	
	Подъемы и спуски с небольших склонов.	
	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	
	Техника подъема и спуска.	
	Техника передвижения на лыжах.	
	Техника скользящего шага.	
	Передвижение на лыжах.	
	Эстафета.	
	Техника передвижения на лыжах.	
	Техника передвижения на лыжах.	
	Техника передвижения на лыжах.	
	Техника передвижения на лыжах.	
Подвижные игры	Вводный ИОТ № 36 Подвижные игры с элементами баскетбола.	10 часов
	Подвижные игры гонка мячей по кругу.	
	Подвижные игры лисы и куры	

	Баскетбол: Ведение мяча шагом.	
	Ведение мяча в движении	
	Передача мяча в движении.	
	<i>Юный спасатель</i>	
	Ловля и бросок мяча.	
	Подвижные игры с элементами	
	Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра "Точная передача"	
	Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра Точная передача.	
Легкая атлетика	Вводный ИОТ № 33 Прыжки в высоту.	15 часов
	Прыжки в высоту.	
	Прыжки в высоту. Игра Гуси лебеди.	
	Прыжки в высоту. Игра Гуси лебеди.	
	Прыжок в длину с места. Игра Прыгающие воробушки	
	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра Салки на марше	
	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра Салки на марше	
	Метание малого мяча с места и на дальность. Игра Зайцы в огороде.	
	Метание в цель с 4-5 м. Игра Зайцы в огороде	
	Круговая эстафета . Игра Волк во рву.	
	Поднимание туловища. Игра Белые медведи.	
	Бег 30 м. Прыжки через скакалку.	
	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра Волк во рву	
	Челночный бег 3х10. Игра салки на марше.	
	Прыжки в длину с разбега.	
Подвижные игры	Вводный ИОТ № 36 Подвижные игры с элементами волейбола.	11 часов
	Передача мяча через сетку.	
	Подвижные игры.	
	Подвижные игры с элементами футбола	
	Стойки и перемещения игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками	
	Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	
	Стойки и перемещения игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	
	Подвижные игры . Правила поведения на воде	
	Подвижные игры	
	Подвижные игры	
	Подвижные игры	
	Подвижные игры	