

Муниципальное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная  
школа №4 г. Свирска»

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
методического совета  
школы

Протокол № 1 от  
«31» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

И. Исаева Исаева И.В.  
«31» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Пронина Н.А.  
«31» 08 2022 г.



Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
2-4 класс  
для обучающихся с задержкой психического развития  
(вариант 2)  
(уровень: специально-коррекционное обучение)  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Михалева Зарина Игоревна, учитель начальных классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; авторская программа Лях В. И. Л98 Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. Целью школьного физического воспитания для обучающихся 2-4 класса с ЗПР осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация **цели** учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
  - овладение школой движений;
  - развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
  - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
  - выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
  - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
  - воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и

потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных

результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

#### **2 класс**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **3 класс**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **4 класс**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

#### **2 класс**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **3 класс**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **4 класс**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## Предметные результаты

### 2 класс

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### 3 класс

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### 4 класс

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

## 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. 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 спортивных залах).

#### ***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### ***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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 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 вися 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.

#### ***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, включающих 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.

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 2 класс		
№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Ходьба с перешагиванием через предмет.	1
2	Медленный бег до 2 мин.	1
3	Техника челночного бега	1
4	Тестирование челночного бега 3*10 м.	1
5	Техника метания мешочка на дальность	1
6	Знать правила тестирования метания мешочка на дальность, выполнять разминку с мешочками, понимать правила подвижной игры Хвостики	1
7	Упражнения на координацию движений	1
8	Физические качества	1
9	Техника прыжка в длину с разбега	1
10	Прыжок в длину с разбега	1
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1
12	Подвижные игры	1
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
16	Тестирование прыжка в длину с места	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
18	Тестирование виса на время	1
19	Подвижная игра Кот и мыши	1
20	Режим дня	1
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1
22	Подвижная игра «Осада города»	1
23	Броски и ловля мяча в парах	1
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1
25	Ведение мяча	1
26	Упражнения с мячом	1
27	Подвижные игры	1
28	ОТ на уроках гимнастики. Кувырок вперед	1
29	Кувырок вперед Строевые упражнения	1
30	Кувырок вперед Строевые упражнения.	1
31	Усложненные варианты	1
32	Стойка на лопатках, мост	1
33	Круговая тренировка	1
34	Стойка на голове	1
35	Лазанье и пере- лезание по гимнастической стенке	1
36	Различные виды перелезаний	1
37	Висы	1
38	Круговая тренировка	1

39	Прыжки через скакалку	1
40	Прыжки в скакалку в движении	1
41	Круговая тренировка	1
42	Упражнения на гимнастическом бревне	1
43	Круговая тренировка	1
44	Комбинация акробатических элементов	1
45	Вращение обруча	1
46	Варианты вращения обруча	1
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	1
48	Круговая тренировка	1
49-51	ОТ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	2
52	Повороты переступание на лыжах без палок	1
53-55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	2
56	Торможение падением на лыжах с палками	1
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1
58	Повороты переступание на лыжах с палками и обгон	1
59-60	Подъем на склон «полу-елочкой» и спуск на лыжах	2
61-62	Подъем на склон «елочкой»	2
63-64	Передвижение на лыжах змейкой	2
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1
66	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
67	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
68	Преодоление полосы препятствий	1
69	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
70	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1
71	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1
72	Броски и ловля мяча в парах	1
73	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1
74	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1
75	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1
76	Эстафеты с мячом	1
77	Упражнения и подвижные игры с мячом	1
78	Подвижные игры	1
79	Круговая тренировка	1
80	Подвижные игры	1
81	Броски мяча через волейбольную сетку	1
82	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1
83	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
84	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
85	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
86	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1
87	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1
88	Тестирование виса на время	1
89	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
90	Тестирование прыжка в длину с места	1
91	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса	1

	лежа согнувшись	
92	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
93	Техника метания на точность (разные предметы)	1
94	Тестирование метания малого мяча на точность	1
95	Подвижные игры для зала	1
96	Беговые упражнения	1
97	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
98	Тестирование челночного бега 3 x Юм	1
99	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1
100	Подвижная игра «Воробьи - вороны»	1
101	Бег на 1000 м	1
102	Подвижные игры с мячом	1

### 3 класс

№ урока	Тема уроков	Кол-во часов
1	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	1
2	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1
3	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1
4	Строевые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты "Вызов номеров".	1
5	Бег с ускорением от 10 до 20 м, по размеченным участкам дорожки. Эстафета "Смена сторон".	1
6	Эстафеты с бегом на скорость. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
7	Преодоление естественных препятствий. Прыжки с высоты. Челночный бег 3x5м.	1
8	Строевые упражнения. Эстафеты.	1
9	Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10м.	1
10	Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180	1
11	Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча.	1
12	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча.	1
13	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1
14	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1
15	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1
16	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
17	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с	1

	места. Метание мяча на дальность.	
18	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1
19	Метание мяча на заданное расстояние.	1
20	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1
21	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой.	1
22	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой	1
23	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1
24	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1
25	Кувырок в перед, стойка на лопатках	1
26	Кувырок в сторону, пережат в перед в упор присев	1
27	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1
28	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1
29	Подтягивание в висячем положении. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1
30	Подтягивание в висячем положении. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1
31	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.	1
32	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами на бревне	1
33	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	1
34	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1
35	Третья позиция ног. Танцевальные шаги, переменный шаг польки. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1
36	Размыкание и смыкание приставными шагами	1
37	Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	1
39	Лыжная подготовка. Техника безопасности	1
40	Прохождение ступающим шагом 1500 м.	1
41	Передвижение ступающим шагом.	1
42	Передвижение ступающим шагом.	1
43	Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием".	1
44	Поворот "переступанием".	1
45	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	1
46	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	1
47	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1
48	. Встречная эстафета с этапом 50 м.	1
49	Подъем и спуски с небольших склонов.	1
50	Подъем и спуски с небольших склонов.	1
51	развитие скоростных качеств в эстафете с этапом 150м.	1
52	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1
53	Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1
54	Спуски с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1
55	Подъем скользящим шагом. Встречная эстафета. Дистанция	1

	1000 м.	
56	Подъем скользящим шагом. Встречная эстафета. Дистанция 1000 м.	1
57	Лыжные гонки. Спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
58	Лыжные гонки. Спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах 1,5 км.	1
59	Итоговый урок. Эстафеты на лыжах.	1
60	Подвижные игры.	1
61	Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит).	1
62	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	1
64	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	1
64	Броски мяча в цель( кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1
65	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1
66	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1
67	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет".	1
68	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1
69	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1
70	Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры".	1
71	Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры".	1
72	Ведение мяча в движении бегом. Игра" метко в цель".	1
73	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1
74	Ведение мяча в движении шагом. Игры"Точный расчет", "Кто дальше бросит".	1
75	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1
76	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1
77	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	1
78	Броски в цель (кольцо, щит). Игры "Лисы и куры	1
79	Броски в цель (мишень, обруч). Игра "Прыгающие воробушки"	1
80	Игры с ведением мяча. Игры "Два мороза", "Прыгающие воробушки".	1
81	Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры".	1
82	Основы знаний. Техника безопасности.	1
83	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1
84	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1
85	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1
86	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
87	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
88	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1
89	Метание мяча на заданное расстояние.	1
90	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1
91	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1
92	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1
93	Прыжки в длину с разбега.	1

94	Обобщение темы.	1
95	Строевые упражнения.	1
96	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1
97	Строевые упражнения.	1
98	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Эстафета. Смена сторон.	1
99	Эстафеты с бегом на скорость.	1
100	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места.	1
101	Бег по размеченным участкам дорожки.	1
102	Метание мяча на заданное расстояние.	1

#### 4 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах.	1
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Физическая культура народов разных стран.	1
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	1
6	Бег до 60 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание	1
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	1
9	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. Правила личной гигиены	1
10	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела	1
11	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	1
12	Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Оценка основных двигательных качеств	1
13	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1
14	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1
15	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1
16	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1

17	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1
18	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». Упражнения для профилактики нарушений зрения	1
19	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
20	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1
21	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1
22	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1
23	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	1
24	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1
25	Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	1
26	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1
27	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1
28	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.	1
29	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1
30	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	1
31	Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.	1
32	Совершенствование изученных элементов.	1
33	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1
34	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1
35	Лазанье по наклонной скамейке.	1
36	Перелазанье через бревно.	1
37	Лазанье по наклонной скамейке. Приседания.	1
38	Лазанье по канату.	1
39	Ходьба приставными шагами, по бревну.	1
40	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Медленный шаг.	1
41	Построение в две шеренги	1
42	Ходьба приставными шагами.	1
43	Сочетание изученных танцевальных шагов.	1



44	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	1
45	Упражнения в равновесии. Ползание по-пластунски.	1
46	Техника безопасности. Основы знаний..	1
47	Поворот переступанием.	1
48	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1
49	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1
50	Эстафета с оббеганием флажка.	1
51	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	1
52	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	1
53	«Круговая эстафета».	1
54	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1
55	Соревнования на дистанцию 1000м.	1
56	. Прохождение дистанции 2 км.	1
57	Техника спуска в высокой стойке.	1
58	Спуск в низкой стойке.	1
59	Спуск в низкой стойке.	1
60	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1
61	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	1
62	Подъем «лесенкой».	1
63	Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов.	1
64	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	1
65	Эстафеты на дистанции 300м.	1
66	Основы знаний. Передача и ловля мяча.	1
67	Основы знаний. Передача и ловля мяча.	1
68	Ведение мяча правой, левой, по прямой.	1
69	Эстафеты с ведением мяча.	1
70	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1
71	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1
72	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	1

73	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	1
74	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1
75	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1
76	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1
77	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1
78	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1
79	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1
80	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1
81	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1
82	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1
83	Ведение мяча с изменением направления	1
84	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1
85	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1
86	Броски в щит 3-4 м. соревнования с ведением мяча.	1
87	Учебная игра в мини-футбол.	1
88	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	1
89	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	1
90	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	1
91	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	1
92	Техника безопасности. Основы знаний	1
93	Бег 30м.	1
94	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.	1
95	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	1
96	Дистанция 500м легким бегом.	1
97	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние.	1
98	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками.	1
99	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками.	1

100	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	1
101	Бег на выносливость.	1
102	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1