

*Приложение к АООП НОО РАС (вариант 8.3)*

**Рабочая программа  
начального общего образования для обучающихся  
с расстройствами аутистического спектра  
(вариант 8.3)**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АФК)»**

С. Пивовариха, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	5
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	8
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе примерной рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с РАС на уровне начального общего образования, составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, а также Федеральной программы воспитания.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I

этапе обучения (дополнительный первый класс – 1', 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает **ряд конкретных задач физического воспитания:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Для решения поставленных задач у обучающихся данной категории необходим дифференцированный подход к построению АООП, который предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

Содержание курса «Адаптивная физическая культура» представлена в АООП следующими разделами: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся, необходимые, как для успешного продолжения образования на следующих ступенях обучения, так и для подготовки обучающихся данной категории к самостоятельной жизни в современном обществе.

Согласно АООП НОО (вариант 8.3) для обучающихся с РАС на изучение физической (адаптированной) культуры в начальной школе отводится 3 часа в неделю:

Класс	1 класс	1 доп. класс	2 класс	3 класс	4 класс
Количество учебных недель	33	33	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	99	99	102	102	102

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

#### Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника

безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### Практический материал.

#### Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;

упражнения для расслабления мышц;

упражнения для мышц шеи;

упражнения для укрепления мышц спины и живота;

упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;

упражнения для мышц ног;

упражнения на дыхание;

упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;

упражнения для формирования правильной осанки;

упражнения для укрепления мышц туловища.

#### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;

с флажками;

с малыми обручами;

с малыми мячами;

с большим мячом;

с набивными мячами (вес 2 кг);

упражнения на равновесие;

лазание и перелезание;

упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

переноска грузов и передача предметов;

прыжки.

### Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал. Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.

### Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двушажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры

Игры с бегом;

Игры с прыжками;

Игры с лазанием;

Игры с метанием и ловлей мяча;

Игры с построениями и перестроениями;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений;

Игры с бросанием, ловлей, метанием.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Предметные результаты** АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;

- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты** включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

## **1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ И 1 КЛАСС**

### **Личностные:**

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;

– овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;

## **2 КЛАСС**

**Личностные:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;

- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

#### Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### **3 КЛАСС**

#### **Личностные:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

#### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **4 КЛАСС**

### **Личностные:**

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Тематическое планирование

### 1 дополнительный класс

№ П/П	Наименование тем	Кол-во часов
1	Основы знаний. Первичный инструктаж по технике безопасности.	1
2	Физическая культура, как система занятий физическими упражнениями. Подвижная игра «У медведя во бору»	1
3	История развития физической культуры и первых соревнований. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1
4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Подвижная игра: «Волки, лисы»	1
5	Самостоятельные занятия: выполнение упражнений.	1
6	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием: измерение длины и массы тела	1
7	Самостоятельные игры и развлечения: организация и проведение подвижных игр	1
8	Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств	1
9	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Проверь себя»	1
11 12	Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Игра «Великаны и гномы».	2
13 14	Повороты на месте переступанием. ОРУ на месте	2
15	Бег с чередованием с ходьбой в колонну по одному. Игра «Догони	1

	свою пару»	
16 17	Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «Мяч соседу».	2
18 19	Общеразвивающие упражнения. Игра «Попади в обруч»	2
20 21	Разучивание перестроений из одной шеренги в две. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге. Игра «По местам».	2
22, 23	Перестроения в круг, повороты направо, налево. Игра «Класс, смирно!».	2
24	Итоговый урок: «У ребят порядок строгий»	1
25	Техника безопасности на уроках во время выполнения гимнастических упражнений с элементами акробатики. Игра «Охотники и утки» (интегрированный урок)	1
26	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игра «Прыжки».	1
27	Прыжки через верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	2
28		
29, 30	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Игра «Мяч водящему»	2
31, 32	Овладение умениями передач и ведению мяча. Игра «Школа мяча».	2
33	Эстафета «Выше, дальше, быстрее»	1
34 35	Подготовка к изучению кувырка: группировка, перекаты в группировке.	2
36-38	Лазание, ползание и перелезание через гимнастическую скамейку.	3
39 40	Обучение навыкам равновесия: стойка на носках, ходьба по гимнастической скамейке.	2
41	Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1
42	Обычная ходьба, ходьба на носках.	1
43	Обучение ходьбе под счёт учителя, коротким шагом. Бег в колоннах. Игра «Два Мороза»	1
44	Обучение технике бега. Обычный бег, с изменением направления движения. Игра «Пятнашки».	1
45	Обычный бег с чередованием с ходьбой. Игра «К своим флажкам»	1
46	Бег с чередованием с ходьбой. Эстафета «Смена сторон»,	2
47		
48	Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1
49	Техника безопасности на уроках во время выполнения различных способов бега. Игра «Пятнашки».	1
50	Совершенствование техники бега. Бег с ускорением от 10 до 15 метров.	1
51	Бег с ускорением от 10 до 15 метров.	1
52 53	Прыжки на одной и двух ногах на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	2
54 55	Прыжки с поворотом на 90 градусов. Игра «Зайцы в огороде».	2
56	Прыжки в длину с места. Игра «Лисы и куры».	2
57		
58 59	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания.	2
60	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 метров. Игра «Метко в цель».	1
61	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй мяч не теряй»	1
62 63	Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди.	2
64	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1

65	Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Игры.	1
66	Эстафеты с мячами. Игра «Точный расчёт».	1
67	Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игра «К своим флажкам».	1
68	Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Пятнашки»	1
69	Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Два Мороза».	1
70	Повторение прыжков на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	1
71	Повторение прыжков в движении. Игра «Зайцы в огороде».	1
72 73	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра «Лисы и куры».	2
74	Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди. Игра «Школа мячей».	1
75	Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1
76	Передача набивного мяча в колоннах. Игра «Мяч в корзину».	1
77	Общеразвивающие упражнения в парах с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
78	Эстафета «Вызов номеров»	1
79	Броски малых мячей с места в вертикальную цель. Игра «Метко в цель».	1
80	Броски малых мячей с места в горизонтальную цель (обруч). Игра «Точный расчёт»	1
81 82	Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Кто дальше бросит».	2
83	Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1
84 85	Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Игры со скакалкой.	2
86	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Игра «Играй, играй мяч не теряй»	1
87	Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Игра «Мяч в корзину».	1
88	Ловля, передача мяча в парах, в шаге. Игра «У кого меньше мячей».	1
89	Броски на месте. Игра «Перестрелка»	1
90	Бег с чередованием с ходьбой по команде. Игра «Заяц без логова»	1
91	Бег с преодолением препятствий. Игра «Космонавт».	1
92	Элементы игры в футбол. Игра «Волк во рву».	1
93	Элементы игры в волейбол. Игра «К своим флажкам».	1
94	Элементы игры в баскетбол. Игра «День и ночь».	1
95	Элементы игры в пионербол. Игра «Третий лишний».	1
96	Игровые упражнения с мячом. Игра «Заяц без логова».	1
97	Игровые упражнения с мячом. Игра «У медведя во бору».	1
98	Игровые упражнения с мячом. Игра «Выбивной».	1
99	Игровое итоговое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1

### 1 класс

№ П/П	Наименование тем	Кол-во часов
1	Основы знаний. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	1
2	Физическая культура, как система занятий физическими упражнениями	1
3	История развития физической культуры и первых соревнований. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1
4	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Подвижная игра: «Волки, лисы»	1
5	Самостоятельные занятия: составление режима дня, выполнение комплексов упражнений.	1
6	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием: измерение длины и массы тела	1
7	Самостоятельные игры и развлечения: организация и проведение подвижных игр	1
8	Комплексы физических упражнений на развитие физических качеств	1
9	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
10	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Проверь себя»	1
11 12	Строевые упражнения. Основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Игра «Великаны и гномы».	2
13 14	Повороты на месте переступанием. Игра «Салки»	2
15	Бег с чередованием с ходьбой в колонну по одному. Игра «Догони свою пару»	1
16 17	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Общеразвивающие упражнения с мячами. Игра «Мяч соседу».	2
18 19	Общеразвивающие упражнения с обручем. Игра «Попади в обруч»	2
20 21	Разучивание перестроений из одной шеренги в две, три. Многократные прыжки (от 3-6 пр.) на правой и левой ноге. Игра «По местам».	2
22, 23	Перестроения в круг, повороты направо, налево. Прыжки через набивные мячи. Игра «Класс, смирно!».	2
24	Итоговый урок: «У ребят порядок строгий»	1
25	Техника безопасности на уроках во время выполнения гимнастических упражнений с элементами акробатики. Игра «Охотники и утки»	1
26	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игра «Прыжки».	1
27 28	Прыжки через верёвочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	2
29, 30	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Игра «Мяч водящему»	2
31, 32	Овладение умениями передач и ведению мяча. Игра «Школа мяча».	2
33	Эстафета «Выше, дальше, быстрее»	1
34 35	Подготовка к изучению кувырка: группировка, перекаты в группировке.	2

36-38	Лазание, ползание и перелезание через гимнастическую скамейку разноимёнными способами.	3
39 40	Обучение навыкам равновесия: стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	2
41	Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1
42	Обычная ходьба, ходьба на носках.	1
43	Обучение ходьбе под счёт учителя, коротким шагом, в приседе. Бег в колоннах. Игра «Два Мороза»	1
44	Обучение технике бега. Обычный бег, с изменением направления движения. Игра «Пятнашки».	1
45	Обычный бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам»	1
46 47	Бег с чередованием с ходьбой. Эстафета «Смена сторон», «Вызов номеров»	2
48	Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1
49	Техника безопасности на уроках во время выполнения различных способов бега. Игра «Пятнашки».	1
50	Совершенствование техники бега. Бег с ускорением от 10 до 15 метров.	1
51	Бег с ускорением от 10 до 15 метров.	1
52 53	Прыжки на одной и двух ногах на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	2
54 55	Прыжки с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперёд. Игра «Зайцы в огороде».	2
56 57	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 3-4 шагов. Игра «Лисы и куры».	2
58 59	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания, на заданное расстояние в горизонтальную цель.	2
60	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 метров. Игра «Метко в цель».	1
61	Общеразвивающие упражнения с предметами: с малым мячом. Игра «Играй, играй мяч не теряй»	1
62 63	Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	2
64	Игры с прыжками с использованием скакалки.	1
65	Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Игры.	1
66	Эстафеты с мячами. Игра «Точный расчёт».	1
67	Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игра «К своим флажкам».	1
68	Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Пятнашки»	1
69	Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Два Мороза».	1
70	Повторение прыжков на месте. Игра «Прыгающие воробышки».	1
71	Повторение прыжков в движении. Игра «Зайцы в огороде».	1
72 73	Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра «Лисы и куры».	2
74	Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди. Игра «Школа мячей».	1

75	Игровое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1
76	Передача набивного мяча в колоннах. Игра «Мяч в корзину».	1
77	Общеразвивающие упражнения в парах с мячами. Игра «Попади в обруч».	1
78	Эстафета «Вызов номеров»	1
79	Броски малых мячей с места в вертикальную цель. Игра «Метко в цель».	1
80	Броски малых мячей с места в горизонтальную цель (обруч). Игра «Точный расчёт»	1
81 82	Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Кто дальше бросит».	2
83	Игры и эстафеты по выбору учащихся.	1
84 85	Общеразвивающие упражнения с использованием скакалки. Игры со скакалкой.	2
86	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. Игра «Играй, играй мяч не теряй»	1
87	Общеразвивающие упражнения с большими мячами. Игра «Мяч в корзину».	1
88	Ловля, передача мяча в парах, в шаге. Игра «У кого меньше мячей».	1
89	Броски на месте, ведение мяча в шаге. Игра «Перестрелка»	1
90	Бег с чередованием с ходьбой по команде. Игра «Заяц без логова»	1
91	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки) Игра «Космонавт».	1
92	Правила игры в футбол. Игра «Волк во рву».	1
93	Правила игры в волейбол. Игра «К своим флажкам».	1
94	Правила игры в баскетбол. Игра «День и ночь».	1
95	Правила игры в пионербол. Игра «Третий лишний».	1
96	Игровые упражнения с волейбольными мячами. Игра «Заяц без логова».	1
97	Игровые упражнения с большими мячами. Игра «У медведя во бору».	1
98	Игровые упражнения с малыми мячами. Игра «Выбивной».	1
99	Игровое итоговое занятие с целью контроля двигательной подготовки.	1

## 2 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма, техника прыжка	1
2	Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега	1

3	Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд	1
4	Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд	1
5	Прыжки с высоты на маты	1
6	Прыжок в длину и в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1
7	ОРУ с маленьким мячом, прыжок в длину с разбега с отталкиванием из зоны	1
8	Прыжок в длину с разбега, экспресс-тестирование	1
9	Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3*10 м, тестирование	1
10	Тестирование: подтягивание (м), гибкость (д)	1
11	Многоскоки, бег 30 м	1
12	Прыжки верх, тестирование: челночный бег 3*10 м, прыжки в длину – см	1
13	Метание, тестирование: подъём туловища, подтягивание (м), подъём туловища, гибкость (д)	1
14	Метание на дальность	1
15	Метание из-за спины через плечо на дальность	1
16	Метание в вертикальную и горизонтальную цель, эстафеты с обручами	1
17	Метание по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров	1
18	Метание в цели, хват мяча, бросок кистью перед собой	1
19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
20-21	Развитие ориентирования в пространстве.	2
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	2
24-25	Развитие скоростно – силовых способностей.	2
26-27	Комплексное развитие координационных способностей.	2
28-29	Закрепление и совершенствование	2
30-31	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	2
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.	2
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	2

36-37	Реакция на летящий мяч.	2
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2
40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	2
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками.	2
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	2
46	Пища и питательные вещества. Игра «Волки, лисы»	1
47	Знания о физической культуре. Игра «Воробышки»	1
48-49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Игра «Снайперы»	2
50-51	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	2
52-53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2
56-57	Развитие координационных способностей при спуске.	2
58-59	Развитие скоростно – силовых способностей. Игра на лыжах «Обогни предмет»	2
60-61	Развитие ловкости. Катание на лыжах	2
62-63	Развитие координационных способностей при спуске.	2
64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
66-67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2
68	Подведение итогов лыжной подготовки. Эстафеты	1
69	Вода и питьевой режим. Игры с мячом	1
70	Режим дня и личная гигиена. Подвижная игра «Ловишка с хвостиком»	1
71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Прыжки на скакалке	2
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений. Игра «Пожалуйста»	2

75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	2
77-78	Освоение висов и упоров.	2
79	Освоение строевых упражнений.	1
80-81	Освоение навыков равновесия. Бег без учета времени	2
82	Освоение танцевальных элементов. Бег на короткие дистанции	1
83	Освоение танцевальных элементов. Развитие координационных и силовых способностей через физические упражнения	1
84-85	Развитие силы и гибкости. Перекаты, кувырок вперед со страховкой	2
86	Развитие координационных способностей. Эстафеты	1
87	Развитие силы и ловкости. Полоса препятствий	1
88	Заключительный урок по гимнастике. Комплекс гимнастических упражнений	1
89	«История спортивных игр». Комплекс упражнений на дыхание	1
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Осада города»	1
91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Бег 30 м	1
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега	1
93	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие координационных способностей. Бег по заданному направлению	1
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1
96	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка	1
97	Развитие силовой выносливости. Упражнения с гантелями и набивными мячами	1
98	Кроссовая подготовка, бег 500м	1
99	Развитие координационных способностей в прыжках	1

100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание на дальность	1
101	Кроссовая подготовка. Игры с элементами легкой атлетики	1
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	1

### 3 класс

1	Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма, техника прыжка	1
2	Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега	1
3	Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд	1
4	Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперёд	1
5	ОРУ в движении. Прыжки с высоты на маты	1
6	ОРУ с палками. Прыжок в длину и в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1
7	ОРУ с маленьким мячом, прыжок в длину с разбега с отталкиванием из зоны	1
8	Прыжок в длину с разбега, экспресс-тестирование	1
9	Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3*10 м, тестирование	1
10	Прыжок в высоту, тестирование: подтягивание (м), гибкость (д)	1
11	Многоскоки, бег 30 м. Игра «Снайперы»	1
12	Прыжки вверх, тестирование: челночный бег 3*10 м, прыжки в длину – см	1
13	Метание, тестирование: подъём туловища, подтягивание (м), подъём туловища, гибкость (д)	1
14	Метание на дальность	1
15	Метание из-за спины через плечо на дальность	1
16	Метание в вертикальную и горизонтальную цель, эстафеты с обручами	1
17	Метание по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров	1
18	Метание в цели, хват мяча, бросок кистью перед собой	1
19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1

20-21	Развитие ориентирования в пространстве. Круговая тренировка	2
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания. Игры с волейбольными мячами	2
24-25	Развитие скоростно – силовых способностей. Игра «Охотники»	2
26-27	Комплексное развитие координационных способностей. Игры с элементами легкой атлетике	2
28-29	Закрепление и совершенствование ранее изученных элементов	2
30-31	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	2
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.	2
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	2
36-37	Реакция на летящий мяч.	2
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2
40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	2
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками.	2
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	2
46	Пища и питательные вещества. Игра «Первый, второй»	1
47	Ступающий и скользящий шаг	1
48-49	Ходьба на лыжах без палок.	2
50-51	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	2
52-53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2
56-57	Развитие координационных способностей при спуске.	2
58-59	Развитие скоростно – силовых способностей. Повороты переступанием	2
60-61	Развитие ловкости. Игре «Подбери предмет»	2
62-63	Развитие координационных способностей при спуске.	2

64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
66-67	Совершенствование умения передвижения попеременным двушажным ходом.	2
68	Подведение итогов лыжной подготовки.	1
69	Вода и питьевой режим. Игра «Выжигало»	1
70	ОРУ с гимнастической палкой. Режим дня и личная гигиена.	1
71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	2
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений.	2
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	2
77-78	Освоение висов и упоров.	2
79	Освоение строевых упражнений.	1
80-81	Освоение навыков равновесия.	2
82	Освоение танцевальных элементов.	1
83	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей.	1
84-85	Развитие силы и гибкости.	2
86	Развитие координационных способностей.	1
87	Развитие силы и ловкости.	1
88	Заключительный урок по гимнастике.	1
89	История олимпийских игр. Игра «Снайперы»	1
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1
91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1
93	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание в цель	1
94	Развитие координационных способностей. Метание на дальность	1
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1

96	Развитие координационных способностей.	1
97	Развитие силовой выносливости. Упражнение с гантелями и набивными мячами	1
98	Кроссовая подготовка. Бег 700м	1
99	Развитие координационных способностей в прыжках	1
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1
101	Кроссовая подготовка. Бег без учета времени	1
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	1

#### 4 класс

№ п.п.	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Влияние физических упражнений на телосложение и состояние организма, техника прыжка	1
2	Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега	1
3	Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперед	1
4	Прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперед	1
5	Прыжки с высоты на маты	1
6	Прыжок в длину и в высоту с 3 – 5 шагов разбега	1
7	ОРУ с маленьким мячом, прыжок в длину с разбега с отталкиванием из зоны	1
8	Прыжок в длину с разбега, экспресс-тестирование	1
9	Прыжок в длину с разбега, челночный бег 3*10 м, тестирование	1
10	Тестирование: подтягивание (м), гибкость (д)	1
11	Многоскоки, бег 30 м	1
12	Прыжки верх, тестирование: челночный бег 3*10 м, прыжки в длину – см	1
13	Метание, тестирование: подъём туловища, подтягивание (м), подъём туловища, гибкость (д)	1
14	Метание на дальность	1

15	Метание из-за спины через плечо на дальность	1
16	Метание в вертикальную и горизонтальную цель, эстафеты с обручами	1
17	Метание по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 4 – 8 метров	1
18	Метание в цели, хват мяча, бросок кистью перед собой	1
19	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
20-21	Развитие ориентирования в пространстве.	2
22-23	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	2
24-25	Развитие скоростно – силовых способностей.	2
26-27	Комплексное развитие координационных способностей.	2
28-29	Закрепление и совершенствование	2
30-31	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку.	2
32-33	Комплексное развитие координационных способностей.	2
34-35	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	2
36-37	Реакция на летящий мяч.	2
38-39	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2
40-41	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	2
42-43	Игровые задания на овладение командными навыками.	2
44-45	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	2
46	Пища и питательные вещества. Игра «Волки, лисы»	1
47	Знания о физической культуре. Игра «Воробышки»	1
48-49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Игра «Снайперы»	2
50-51	Освоение навыков ходьбы на лыжах.	2
52-53	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
54-55	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2
56-57	Развитие координационных способностей при спуске.	2
58-59	Развитие скоростно – силовых способностей. Игра на лыжах «Обогни предмет»	2

60-61	Развитие ловкости. Катание на лыжах с палками	2
62-63	Развитие координационных способностей при спуске.	2
64-65	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	2
66-67	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	2
68	Подведение итогов лыжной подготовки. Эстафеты	1
69	Игры с мячом. Круговая тренировка	1
70	Совершенствование ранее изученных элементов. Подвижная игра «Ловишка с хвостиком»	1
71-72	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Прыжки на скакалке	2
73-74	Освоение навыков акробатических упражнений. Игра «Пожалуйста»	2
75-76	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	2
77-78	Освоение висов и упоров.	2
79	Освоение строевых упражнений.	1
80-81	Освоение навыков равновесия. Бег без учета времени	2
82	Освоение танцевальных элементов. Бег на короткие дистанции	1
83	Освоение танцевальных элементов. Развитие координационных и силовых способностей через физические упражнения	1
84-85	Развитие силы и гибкости. Перекаты, кувырок вперед со страховкой	2
86	Развитие координационных способностей. Эстафеты	1
87	Развитие силы и ловкости. Полоса препятствий	1
88	Заключительный урок по гимнастике. Комплекс гимнастических упражнений	1
89	«История спортивных игр». Комплекс упражнений на дыхание	1
90	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Осада города»	1

91	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Бег 30 м	1
92	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега	1
93	Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие координационных способностей. Бег по заданному направлению	1
95	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	1
96	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка	1
97	Развитие силовой выносливости. Упражнения с гантелями и набивными мячами	1
98	Кроссовая подготовка, бег 500м	1
99	Развитие координационных способностей в прыжках	1
100	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание на дальность	1
101	Кроссовая подготовка. Игры с элементами легкой атлетики	1
102	Режим дня. Безопасные подвижные игры на улице.	1