

Приложение к адаптированной основной образовательной программе
начального общего образования для детей ЗПР (вариант 7.2)

МКОУ Осиновская школа

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Баранова Н.Б.
110 от «31» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

110 от «31» август 2023 г.

Рукоосуева О.Н.

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура» для
обучающихся с задержкой психического развития (вариант
7.2)**

(начальная школа 1, 1 доп.- 4 класс)

срок реализации 5 лет

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.1. Личностные результаты

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
6. Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.2. Метапредметные результаты

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
4. Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
6. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1.3. Предметные результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
5. Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.
6. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и

развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой, соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

2.Содержание учебного предмета (488ч.)

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность.

«Гимнастика с элементами акробатики»:

Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Обще развивающие упражнения.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед упор присев. Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание из вися лёжа, поднимание туловища.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки-догонялки»; «Альпинисты»; «Змейка»; «Не урони мешочек»; «Петрушка на скамейке»; «Пройди бесшумно»; «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Запрещенные движения».

«Легкая атлетика»

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: строевые упражнения; беговые и прыжковые упражнения; равномерный медленный бег; бег с изменением длины и частоты шагов; бег 30, 60 метров с высокого старта; прыжок в длину с места; прыжок в шаг с разбега с приземлением на две ноги; прыжок в длину с разбега, многоскоки; метание мяча в цель; метание мяча на дальность.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись»; «Пятнашки»; «Волк во рву»; «Кто быстрее»; «Горелки»; «Рыбки»; «Салки на болоте»; «Пингвины с мячом»; «Быстро по местам»; «К своим флажкам»; «Точно в мишень»; «Третий лишний».

«Спортивные игры»:

Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх: броски и ловля мяча над собой; ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочередно; ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе; броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

Освоения умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх: броски и ловля мяча в парах; броски и ловля мяча по кругу, броски и ловля мяча отскоком от стены, броски и ловля мяча над собой.

На материале раздела «Спортивные игры»

Баскетбол: подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».

Лыжная подготовка:

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой, Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Подвижные игры на разделе лыжная подготовка: Игра «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». «Встречная эстафета»

1 класс дополнительный

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность.

«Гимнастика с элементами акробатики»:

Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Обще развивающие упражнения.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед упор присев. Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание из вися лёжа, поднимание туловища.

Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки-догонялки»; «Альпинисты»; «Змейка»; «Не урони мешочек»; «Петрушка на скамейке»; «Пройди бесшумно»; «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Запрещенные движения».

«Легкая атлетика»

Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: строевые упражнения; беговые и прыжковые упражнения; равномерный медленный бег; бег с изменением длины и частоты шагов; бег 30, 60 метров с высокого старта; прыжок в длину с места; прыжок в шаг с разбега с приземлением на две ноги; прыжок в длину с разбега, многоскоки; метание мяча в цель; метание мяча на дальность.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись»; «Пятнашки»; «Волк во рву»; «Кто быстрее»; «Горелки»; «Рыбки»; «Салки на болоте»; «Пингвины с мячом»; «Быстро по местам»; «К своим флажкам»; «Точно в мишень»; «Третий лишний».

«Спортивные игры»:

Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх: броски и ловля мяча над собой; ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочередно; ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе; броски мяча двумя руками снизу в кольцо.

Освоения умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх: броски и ловля мяча в парах; броски и ловля мяча по кругу, броски и ловля мяча отскоком от стены, броски и ловля мяча над собой.

На материале раздела «Спортивные игры»

Баскетбол: подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол: подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».

Лыжная подготовка:

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы

на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой, Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Подвижные игры на разделе лыжная подготовка: Игра «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». «Встречная эстафета»

2класс

Знания о физической культуре(на каждом учебном занятии):

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

«Гимнастика»:

Строевые упражнения: команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!», «На первый, второй рассчитайся!», перестроение в две шеренги, передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: перекаты в группировке с касанием руками за головой, 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках, мост из положения «лежа на спине». Висы и упоры. Подтягивания из виса и вис стоя. Поднимание туловища из положения лёжа. Упражнения на гибкость. Отжимание в упоре лёжа.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна»; «Неудобный бросок»; «Конники-спортсмены»; «Отгадай, чей голос»; «Что изменилось»; «Посадка картофеля»; «Прокати быстрее мяч»; эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «Запрещенные движения»

«Легкая атлетика»:

Изучение и закрепление основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: строевые упражнения; специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета; медленный бег; высокий старт; бег 30, 60 метров с высокого старта; прыжок в длину с места; прыжок в шаге с разбега с приземлением на две ноги; многоскоки; метание мяча по горизонтальной цели; метание мяча из-за головы через плечо на дальность и в цель; повторение материала 1-го класса; повторное пробегание отрезков 15-20 метров по 2-4 раза; челночный бег; эстафеты с бегом и прыжками.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень»; «Вызов номеров»; «Шишки - желуди - орехи»; «Невод»; «Заяц без дома «Пустое место»; «Мяч соседу»; «Космонавты»; «Мышеловка»; «Третий лишний».

Спортивные, подвижные игры :

Баскетбол: Освоение умений владеть баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх: строевые упражнения; упражнения на осанку; общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения; метание теннисного мяча в цель. Упражнения с мини-баскетбольным мячом: броски и ловля над собой; передача и ловля мяча по кругу; передача и ловля мяча двумя руками от груди стоя у стены; ведение мяча шагом по прямой; бросок двумя руками от груди в кольцо. «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки», «Перестрелка», игры на внимание. Сюжетные игры. Эстафеты: с бегом, с обручем и кеглями, с мячом и скакалками.

Волейбол: Ловля и броски мяча двумя руками сверху, снизу; Ловля и броски мяча двумя руками сверху, снизу через сетку.

Футбол: Передвижение с мячом, передачи и остановки мяча, учебная игра.

Лыжная подготовка:

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой.

Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Подвижные игры на разделе лыжная подготовка:

Игра «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Встречная эстафета».

3 класс

Знания о физической культуре(на каждом занятии):

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

«Гимнастика»:

Строевые упражнения: повороты кругом на месте, перестроение уступами, перестроение из колонны по одному в колонну 3-4 в движении с поворотом. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис стоя, вис лёжа, вис, согнув ноги, вис прогнувшись, завес двумя на согнутых ногах, вис спиной к гимнастической стенке.

Повторение материала 1 -2 классов. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д). Поднимание туловища. Упражнения на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

«Подвижные игры» на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Парашютисты»; «Догонялки на марше»; «Увертывайся от мяча».

«Легкая атлетика»

Изучение и закрепление основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета; равномерный бег; высокий старт; бег 30 метров с высокого старта; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление в прыжках); метание мяча стоя боком по направлению к метанию; метание на дальность отскока и в цель; многоскоки; повторение пройденного материала в 1-2 классах; повторное пробегание отрезков 20-30 метров по 2-4раза; челночный бег; подвижные игры и эстафеты.

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления»; «Стрелки»; «Кто дальше бросит»; «Ловишка, поймай ленту»; «Метатели».

Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности, Бег на средние и длинные дистанции.

Спортивные игры:

Освоение умений владеть баскетбольным и волейбольным мячами и их закрепление в подвижных играх: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения.

Баскетбол: передвижение правым и левым боком; ловля и передача мяча у стены; ловля и передача мяча в парах и тройках; ведение мяча шагом прямо и по кругу; бросок мяча двумя руками от груди в кольцо; эстафеты с передачами; ведением и бросками мяча.

Освоение умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх учащимися: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; беговые и прыжковые упражнения.

Волейбол: передвижение в стойке волейболиста вперед; правым и левым боком; броски и ловля мяча двумя руками сверху у стены (на фаланги пальцев); передача и ловля мяча на фаланги пальцев над собой; передача и ловля двумя сверху в парах через сетку; броски прямой рукой мяча снизу в стену.

Эстафеты с элементами волейбола: с бегом и прыжками, с кеглями и обручами, с мячами и скакалками.

Футбол: Передвижение с мячом, передачи и остановки мяча, учебная игра.

Лыжная подготовка:

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы

на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой, Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Игры: «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». «Встречная эстафета»

4 класс

Знания о физической культуре(на каждом занятии) :

История развития физической культуры в России в XVII - XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах)

«Гимнастика»:

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов. Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднимание прямых ног в висе, комбинация из висов и упоров. Повторение пройденного материала 1-3 класса. Подтягивания. Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.

«Легкая атлетика»:

Специальные упражнения легкоатлета: равномерный бег; низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»); прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаг); метание мяча со скрестного шага; бег 30 метров с низкого старта; бег в чередовании с ходьбой; многоскоки; повторение пройденного материала в 1 -3 классах; повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 2-4 раза; челночный бег; эстафеты с бегом; экспресс-тесты (бег 30 метро в, подтягивания, прыжок с места, 6-ти минутный бег); бег на выносливость.

Спортивные игры:

Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»:

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным и шагом боком, лицом и спиной вперед. Остановка шагом по звуковому сигналу. Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом на встречу мячу. Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками от груди места из прямого и бокового положений. Упражнения в парах с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Челночный бег. Остановка шагом по звуковому сигналу. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Прохождение учебного материала по разделу «Волейбол»:

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставным шагом боком. Перемещение лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча сверху двумя руками с выходом под мяч. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Передача мяча над собой. Игра в «Пионербол». Упражнения в парах с набивными мячами. Прыжки со скакалкой. Игра «Удочка». Ускорения из различных исходных упражнений. Подвижные игры с элементами волейбола. Передача мяча в парах через сетку.

«Подвижные игры» задания на координацию движений типа: «Веселые задачи»; «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); «Подвижная цель»; «Снайпер»; «Перестрелка»; «Охотники и утки».

Футбол Передвижение с мячом, передачи и остановки мяча, учебная игра.

Лыжная подготовка: Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой. Игры: «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». «Встречная эстафета», «эстафеты на лыжах».

При необходимости в течение учебного года учитель может вносить в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных

работ и др., имея на это объективные причины.

Тематическое планирование

1 класс, 1 дополнительный класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|---|-------------------|
| | 1 класс | |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни Теоретическая часть | На каждом занятии |
| | Физическое совершенствование | |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. | 15 |
| 3 | Легкая атлетика | 12 |
| 4 | Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости. | 10 |
| 5 | Подвижные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр. | 8 |
| | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 4 |
| | Подвижные игры с элементами волейбола. | 6 |
| | Подвижные игры с элементами футбол | 6 |
| 6 | Лыжная подготовка. | 21 |
| 7 | Зачета | 1 |
| 8 | Всего за год | 83 |

2 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|---|-------------------|
| | 1 класс | |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни Теоретическая часть | На каждом занятии |
| | Физическое совершенствование | |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. | 17 |
| 3 | Легкая атлетика | 15 |
| 4 | Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости. | 12 |
| 5 | Подвижные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр. | 10 |
| | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 5 |
| | Подвижные игры с элементами волейбола. | 7 |
| | Подвижные игры с элементами футбол | 7 |
| 6 | Лыжная подготовка. | 25 |
| 7 | Зачета | 1 |
| 8 | Всего за год | 99 |

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | |
|-------|--|-------------------|----|
| | 2 класс | | |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни Теоретическая часть | На каждом занятии | |
| | Физическое совершенствование | | |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 | |
| 3 | Легкая атлетика | 19 | |
| 4 | Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости. | 12 | |
| 5 | Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр. | 30 | |
| | Баскетбол. | | 10 |
| | Волейбол. | | 10 |
| | Футбол | | 10 |
| 6 | Лыжная подготовка. | 22 | |
| 7 | Промежуточная аттестация проходит в форме зачета | 1 | |
| 8 | Всего за год | 102 | |

3 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | |
|-------|--|-------------------|----|
| | 3 класс | | |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни Теоретическая часть | На каждом занятии | |
| | Физическое совершенствование | | |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 | |
| 3 | Легкая атлетика | 19 | |
| 4 | Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости. | 12 | |
| 5 | Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр. | 30 | |
| | Баскетбол. | | 10 |
| | Волейбол. | | 10 |
| | Футбол | | 10 |
| 6 | Лыжная подготовка. | 22 | |
| 7 | Промежуточная аттестация проходит в форме зачета | 1 | |
| 8 | Всего за год | 102 | |

4 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|--|-------------------|
| | 4 класс | |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни Теоретическая часть | На каждом занятии |
| | Физическое совершенствование | |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. | 18 |
| 3 | Легкая атлетика | 19 |
| 4 | Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости. | 12 |
| 5 | Спортивные игры Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр. | 30 |
| | Баскетбол. | 10 |
| | Волейбол. | 10 |
| | Футбол | 10 |
| 6 | Лыжная подготовка. | 22 |
| 7 | Промежуточная аттестация проходит в форме зачета | 1 |
| 8 | Всего за год | 102 |