



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА  
ул. Кашенкин Луг, д. 7, г. Москва, 127427; тел.: +7 (495) 619-21-88  
ул. Архитектора Власова д.19, стр.2, г. Москва, 117335; тел: +7 (499) 128-98-83

---

**ОДОБРЕНО:**

Педагогическим советом ФРЦ РАС МГППУ  
от «28» августа 2025 г.  
(протокол №2)

**УТВЕРЖДЕНО:**

Председатель педагогического совета,  
директор ФРЦ РАС МГППУ  
А.В. Хаустов А.В. Хаустов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 1 класса  
**(АООП НОО вариант 8.2 – первый класс первого года обучения)**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Теплова Валерия Алексеевна

Москва, 2025 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФАОП НОО ОВЗ), является неотъемлемой частью Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования (АООП НОО) ФРЦ МГППУ, учитывает учебный план АООП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.2), календарный учебный график и календарный план воспитательной работы ШДО ФРЦ МГППУ.

### **Цели и задачи**

Физическая культура является составной частью всей системы работы с учащимися с расстройствами аутистического спектра (РАС). Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в

систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Важнейшим требованием проведения 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.

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на формирование знания о человеке, своих возможностях и ограничениях и практика здорового образа жизни, физического самосовершенствования.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Систематический курс физической культуры представлен следующими содержательными линиями:

- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
  - Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку

подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Стремления к максимально возможной для данного ребёнка физической независимости.

Содержание курса имеет концентрическое строение, предусматривающее изучение одних и тех же разделов и тем в каждом классе.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: основы знаний, способы физкультурной деятельности, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка (заменена на кроссовую подготовку), подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в календарно-тематических планах на каждый триместр.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке вместе со всеми. К ним применяется индивидуальный подход и индивидуальное дозирование нагрузки.

В целях контроля в 1-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально

Программа предполагает организацию проектной деятельности, которая способствует включению учащихся в активный познавательный процесс.

## **1. Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается в рамках предметной области «Физическая культура» обязательной части учебного плана АООП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.2) в объёме 3 часа в неделю (99 часов в год).

**Форма проведения занятий** по программе: очная, возможно с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий.

## **Планируемые результаты изучения курса**

Освоение обучающимися АООП НОО вариант 8.2 по предмету «Физическая культура», которая создана на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, предполагает достижение ими личностных, метапредметных и предметных результатов.

### ***Личностные результаты***

Личностные результаты освоения программы по физической культуре достигаются в процессе единства учебной и воспитательной деятельности, обеспечивающей позитивную динамику развития личности обучающегося, ориентированную на процессы самопознания, саморазвития и самовоспитания. Личностные результаты освоения программы по физической культуре отражают освоение обучающимися социально значимых норм и отношений, развитие позитивного отношения обучающихся к общественным, традиционным, социокультурным и духовно-нравственным ценностям, приобретение опыта применения сформированных представлений и отношений на практике.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы личностные результаты, соответствующие требованиям ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО ОВЗ, которые включают:

- 1) понимание причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- 2) принятие и освоение своей социальной роли;
- 3) формирование и развитие мотивов учебной деятельности;
- 4) освоение навыков коммуникации и социального взаимодействия;
- 5) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- 6) способность к осмыслиению социального окружения, своего места в нем;
- 7) принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;

9) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни:

- представление об устройстве домашней и школьной жизни;
- умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированное познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных действий (УУД), которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию. В результате освоения содержания программы НОО обучающиеся овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания, как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

Метапредметные результаты освоения обучающихся по варианту программы 8.2 в целом соответствуют соответствуют ФГОС НОО. Исключение составляют результаты, связанные со специфическими трудностями развития коммуникации и взаимодействия, а также ограниченными действиями и интересами: готовности слушать собеседника и вести диалог; готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; определения общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности – необходимо оценивать динамику достижения данных результатов.

**Овладение познавательными универсальными учебными действиями** предполагает формирование и оценку у обучающихся базовых логических действий, базовых исследовательских действий, умения работать с информацией.

Овладение базовыми логическими действиями обеспечивает формирование у обучающихся следующих умений:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

*Овладение базовыми исследовательскими действиями* обеспечивает формирование у обучающихся следующих умений:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

*Работа с информацией* обеспечивает сформированность у обучающихся следующих умений:

- выбирать источник получения информации;
- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет";
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями** предполагает формирование и оценку у обучающихся таких групп умений, как *общение и совместная деятельность*.

*Общение* обеспечивает сформированность у обучающихся следующих умений:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

*Совместная деятельность* обеспечивает сформированность у обучающихся следующих умений:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовoy) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

**Овладение регулятивными универсальными учебными действиями** согласно ФГОС НОО предполагает формирование и оценку у обучающихся умений *самоорганизации и самоконтроля*.

*Умения самоорганизации:*

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата,
- выстраивать последовательность выбранных действий.

*Самоконтроль:*

- устанавливать причины успеха (неудач) в учебной деятельности,
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### ***Предметные результаты***

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические

упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Основное содержание учебного предмета**

### ***Основы знаний 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.

Режим дня и личная гигиена человека.

### ***Способы физкультурной деятельности***

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

### ***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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; перелезание, ползание; лазания.

Гимнастические упражнения прикладного характера. 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.

### ***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 спортивных игр:***

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

**Баскетбол:** передача мяча; ведение мяча; броски и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### ***Общеразвивающие упражнения***

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

### ***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 простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; 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 корректирующих 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 переменой 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.

### ***На материале легкой атлетики***

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 60 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного

мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## 7. Тематическое планирование

<b>№ урока</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
	<b>Раздел: «Основы знаний»</b>	<b>1</b>	
<b>1</b>	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Виды упражнений. ТБ на уроке лёгкой атлетики. Строевые упражнения.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
	<b>Раздел: «Основы физкультурной деятельности» -</b>	<b>2</b>	
<b>2-3</b>	Обучение построения в шеренгу, колонну. Ходьба под счет. Утренняя гигиеническая гимнастика. Её значение для организма человека. Комплекс УГГ. Игра «Лесная зарядка»	2	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
	<b>Раздел: «Легкая атлетика»</b>	<b>17</b>	
<b>4-5</b>	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Смирно!», «Шагом марш!», «Стоп!». Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Построение колонну по одному, равнение в затылок. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	2	
<b>6</b>	Строевые упражнения. Ходьба, упражнения в ходьбе, ходьба в медленном темпе, ходьба с сохранением правильной осанки.	1	
<b>7-8</b>	Ходьба, упражнения в ходьбе, ходьба на носках, на пятках, ходьба в чередовании с бегом. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	2	
<b>9-10</b>	Выполнение команд: «Бегом марш!», «Стоп!». Бег, беговые упражнения. Бег в колонне с изменением направлений. Прыжок в длину с места. ОРУ	2	
<b>11</b>	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направление метания.ОРУ. Развитие координации	1	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
<b>12-13</b>	Метание малого мяча в цель из положения стоя грудью в	2	

	направление метания.ОРУ. Развитие координации		
14	Бег, беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м. (15м бег-15 м ходьба)	1	
15-16	Бег, беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м. (15м бег-15 м ходьба)	2	
17-18	Равномерный бег (3 минуты). Разновидности передвижений. Обучение понятию «расчет по порядку».	2	
19-20	Равномерный бег (3 мин).ОРУ.Строевые упражнения.Размыкание и смыкание приставными шагами»	2	
	<b>Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики»</b>	14	
21-23	Обучение технике челночного бега 3×10 м. Развитие скорости реакции, быстроты.Подвижные игры с бегом: «Салки догонялки»	3	
24-25	Подвижные игры с бегом: «К своим флагкам», «Два мороза».	2	
26-27	Подвижные игры с прыжками: «К своим флагкам», «вороньи и воробыи».	2	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
28-29	Подвижные игры с прыжками: «Быстро по местам».	2	
30-32	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	3	
33-34	Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки».	2	<a href="http://www.uroki.ru">www.uroki.ru</a>
	<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами баскетбола»</b>	12	
35-36	Передача мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	2	
37-39	Ведение мяча. Игра-эстафета с мячом.	3	
40-42	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Мяч капитану».	3	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>

43-44	Подвижная игра «Передал-садись».	2	
45-46	Перебрасывание мяча. Подвижная игра «Бросай-поймай».	2	
	<b>Раздел: «Гимнастика с основами акробатики»</b>	<b>16</b>	
47	Повторить ТБ на уроках ФК. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
48-49	Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью). Подвижная игра «Через ручей».	2	
50	Полумост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
51-52	Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Игра «Через ручей».	2	
53-54	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Раки».	2	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
55	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке». Игра «Полоса препятствий».	1	
56	Перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Игра «Парашютисты».	1	
57-58	ОРУ с гимнастической палкой. Группировка. Перекаты в группировке Подвижная игра «Кошки-мышки».	2	
59-60	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Воробы и вороны». Развитие координационных	2	

	способностей. Название основных гимнастических снарядов.		
61-62	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых качеств.	2	<a href="http://www.uroki.ru">www.uroki.ru</a>
	<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами футбола»</b>	6	
63-64	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	2	
65-66	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	2	
67-68	Игра «Догони отбей», «Точный пас».	2	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
	<b>Раздел: «Легкая атлетика»</b>	20	
69-70	Бег на 30 метров. Подвижная игра «Ловишка».	2	
71-72	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Попрыгунчики».	2	
73-75	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Развитие прыжковых качеств.	3	
76-77	Бег. Метание малого мяча в цель.	2	
78-79	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши»	2	
80-81	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Мышеловка».	2	
82-83	Прыжок в длину . Челночный бег.	2	<a href="http://www.uroki.ru">www.uroki.ru</a>
84-85	Выполнение упражнений на развитие выносливости и координации	2	
86-87	Бег с преодолением препятствий	2	

88	Чередование ходьбы с бегом.	<b>1</b>	
	<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами волейбола»</b>	<b>11</b>	
89-90	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации	<b>2</b>	
91-92	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	<b>2</b>	
93-94	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	<b>2</b>	
95-96	Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	<a href="http://www.uroki.ru">www.uroki.ru</a>
97	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	<b>1</b>	
98	Игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>1</b>	
99	Эстафеты. Развитие координации.	<b>1</b>	
Всего часов		<b>99</b>	

### Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

#### 1. Учебно-методическая литература

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2010. – 204 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

## **2. Электронные образовательные ресурсы**

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа : <http://schoolcollection.edu.ru>
- Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа :  
<http://nachalka.info/about/193>
- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)
- Библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/>

## **3.Учебно-практическое оборудование.**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).
5. Скалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
8. Флаги: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
10. Рулетка измерительная.
11. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).