

**Приложение №1  
к адаптированной образовательной программе  
начального общего образования  
МБОУ СОШ № 19  
для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
за курс начального общего образования  
1-4 классы**

**2021 г.**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность

существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

### **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 организовывать 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

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

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время

отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; – играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## 2. Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

#### **На материале легкой атлетики**

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжной подготовки**

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

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

**3. Тематическое планирование,  
в том числе с учётом рабочей программы воспитания**

**1 класс (99 часов)**

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол- во часов
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>		
1	Инструктаж по т/б на занятиях лёгкой атлетики. Ходьба и бег. Подвижная игра «Ловишка». <i>Теория «Правила предупреждения травматизма»</i>	1
2	Ходьба и бег. Ускорения с высокого старта до 30м. Игра «Вызов номеров».	1
3	Ходьба и бег. Развитие скоростных качеств. Ускорения с высокого старта до 30м, до 60м. Игра «Вызов номеров».	1
4	Ходьба и бег. Бег 30 м. Игра «У ребят порядок строгий». <i>Теория « ГТО, история развития»</i>	1
5	Прыжки. Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву».	1
6	Прыжки. Прыжок в длину с места. Игра «Волк во рву». "Ловкие ребята".	1
7	Метание малого мяча. Игра «К своим флажкам».	1
8	Метание малого мяча. Игра «К своим флажкам». "Попрыгунчики-воробушки"	1
9	Метание малого мяча в цель. Поднимание туловища за 30 сек. (девочки), подтягивание (мальчики).	1
10	Метание малого мяча в цель. Игра «Белочки-собачки». <i>Теория «Характеристика физического качества – выносливость».</i>	1
11	Бег на средние дистанции. Развитие гибкости. Наклон вперёд в положении сидя. Игры разных народов.	1
12	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости. <i>Теория: « Понятие «Здоровье».</i> Игры по выбору.	1
<b>Подвижные игры – 12 часов</b>		
13	Инструктаж по т/б на занятиях подвижных игр. <i>Теория « Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств»</i> Подвижные игры: «Колдунчики», «Ловишка»	1
14	Подвижные игры: «Колдунчики», «Ловишка». Эстафеты.	1
15	Подвижные игры: «Белые медведи», «Совушка». <i>Теория: Характеристика физического качества - быстрота</i>	1

16	Подвижные игры: «Белые медведи», «Совушка». Эстафеты	1
17	Развитие быстроты. Подвижные игры: «Волк во рву», «Хвостики».	1
18	Подвижные игры: «Волк во рву», «Хвостики».	1
19	Подвижные игры: «Хромая лиса», «Попрыгунчики-воробушки».	1
20	Комплекс дыхательной гимнастики. Подвижные игры: «Хромая лиса», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1
21	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». <i>Теория: Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений..</i>	1
22	Эстафеты. Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1
23	Эстафеты. Подвижные игры по выбору детей.	1
<b>Гимнастика – 24 часа</b>		
24	Подвижные игры по выбору детей. <i>Теория: История развития ФК и первых соревнований..</i>	1
25	Инструктаж по т/б на занятиях гимнастики. <i>Теория: Обучение движениям и правила формирования осанки.</i> Акробатические упражнения	1
26	Строевые упражнения. Группировка, перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно».	1
27	Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Игры по выбору.	1
28	Строевые действия в шеренге и колонне. Размыкание. Стойка на носках на гимнастической скамейке. Игры по выбору.	1
29	Выполнение строевых команд. Повороты. <i>Теория: Основные правила дыхания и расслабления.</i> Игры по выбору.	1
30	Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка». <i>Теория: Признаки правильной ходьбы.</i>	1
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1
32	Равновесие. Упражнения в группировке. Игра «Зайцы в огороде».	1

33	Равновесие. Строевые упражнения. Кувырки вперед. Игра «Зайцы в огороде».	1
34	Кувырки вперед и назад. Игра по выбору. <i>Теория: «Режим дня школьника.»</i>	1
35	Прыжки со скакалкой. Игра по выбору. Перекаты из упора стоя на коленях.	1
36	Лазание по гимнастической стенке. Вис на канате. Игра «Ниточка и иголочка».	1
37	Лазание по гимнастической стенке. Вис и лазание на канате. Игра «Ниточка и иголочка».	1
38	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лёжа на животе по гимнастической скамейке.	1
39	Опорный прыжок. Перелезание через козла, горку матов.	1
40	Опорный прыжок. Лазание. Игра «Падающая палка». <i>Теория: Сохрани зрение.</i>	1
41	Эстафеты с преодолением препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1
42	Эстафеты с преодолением препятствий. Игра по выбору.	1
43	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие координации движений.	1
44	Гимнастическая полоса препятствий. Танцевальные упражнения.	1
45	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра на выбор.	1
46	Упражнения на развитие силовых способностей. Гимнастика для глаз. Игра на выбор.	1
47	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
48	Игры-эстафеты с элементами гимнастики. <i>Теория: Значение напряжения и расслабления мышц.</i>	1
<b>Лыжная подготовка – 22 часа</b>		
49	Инструктаж по т/б на занятиях лыжной подготовки. <i>Теория: Одежда лыжника.</i> Переноска и одевание лыж. Организующие команды и приёмы на лыжах.	1

50	Построение с лыжами. Ступающий шаг. На учебном кругу передвижение в медленном темпе ступающим шагом.	1
51	Имитация отдельных фаз и положений лыжника. Передвижение скользящим шагом без палок.	1
52	Освоение упражнений на лыжах для развития координации. Передвижение скользящим шагом без палок шагом.	1
53	Подъём на склон ступающим шагом. <i>Теория: Самомассаж.</i>	1
54	Учет передвижение скользящим шагом. Спуски.	1
55	Повороты на месте переступанием. Подъемы, спуски.	1
56	Учет подъем на склон ступающим шагом. <i>Теория: Приемы закаливания.</i>	1
57	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке без палок.	1
58	Прохождение дистанции 500 м. Учет спуски в низкой стойке без палок.	1
59	Прохождение дистанции 800 м. Встречная эстафета.	1
60	Прохождение дистанции 900 м. Круговая эстафета.	1
61	Прохождение дистанции 1000м.	1
62	Учет лыжные гонки 500м.	1
63	Эстафеты с поворотами. <i>Теория: Правила поведения на занятиях.</i>	1
64	Круговые эстафеты между 4 командами с применением изученных лыжных ходов. Игры на лыжах «Поезд».	1
65	Линейные эстафеты с этапами до 50 м. Игры на лыжах «Не задень», «Кто дальше».	1
66	Прохождение дистанции 1000м. <i>Теория: «Когда и как возникли физическая культура и спорт».</i>	1
67	Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения	1

68	Спуски с горки торможение «плугом», «упором»,	1
69	Прохождение дистанции 500 м . Игры на лыжах «Кто быстрее», «Ловкий лыжник».	1
70	<i>Теория: Основные элементы техники классических лыжных ходов.</i> Игры на лыжах « Не задень», «Кто дальше?».	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола – 7 часов</b>		
71	Инструктаж по т/б на занятиях игровыми видами спорта. <i>Теория: Современные Олимпийские игры.</i> Бросок мяча с низу. Ловля на месте.	1
72	Развитие ловкости. Ловля и передача мяча в кругу, в движении. <i>Теория: Упражнения для релаксации.</i>	1
73	Бросок. Ловля, передача. Бросок снизу.	1
74	Передача снизу. <i>Теория: Эмоции и их регулирование в процессе подвижных игр.</i>	1
75	Бросок, ловля. Передача. <i>Теория: Что такое физическая культура?.</i>	1
76	Ловля и передача мяча в парах. Эстафеты с мячами.	1
77	Бросок мяча снизу в щит. Развитие ловкости. Эстафеты с б/б мячами.	1
<b>Подвижные игры с элементами футбола – 4 часа</b>		
78	Инструктаж по т/б на занятиях игровыми видами спорта. <i>Теория: Твой организм.</i>	1
79	Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1
80	Остановка мяча ногой. Подвижная игра «Два мороза».	1
81	Удары по мячу ногой. Подвижная игра «Коршун и цыплята».	1
<b>Подвижные игры с элементами волейбола – 3 часа</b>		
82	Инструктаж по т/б на занятиях игровыми видами спорта. Развитие ловкости. Игры «Метко в цель»,	1
83	Развитие ловкости. Игры «гонка мячей», Эстафеты.	1

84	Развитие ловкости и координационных способностей. Игры «пионербол»	1
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>		
85	Инструктаж по т/б на занятиях лёгкой атлетики. Ходьба и бег.	1
86	Бег 30 м. (тестирование ФК) Развитие быстроты	1
87	Ходьба и бег. <i>Теория: Что такое осанка.</i>	1
88	Ходьба и бег. Развитие скоростных качеств. Ускорения с высокого старта до 30м, до 60м. Игра «Вызов номеров».	1
89	Челночный бег 3х10. (тестирование ФК). Выполнение специальных беговых упражнений.	1
90	Бег на средние дистанции. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (тестирование ФК)..	1
91	Бег 1000м (тестирование ФК) Развитие выносливости.	1
92	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки) (тестирование ФК) <i>Теория: Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</i>	1
93	Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1
94	Прыжок в длину с места (тестирование ФК). <i>Теория: Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью на Руси.</i>	1
95	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. Развитие скоростных способностей.	1
96	Метание (тестирование ФК). Развитие силовых способностей.	1
97	Инструктаж по т/б при проведении подвижных игр. Метание малого мяча в цель. Игры по выбору	1
98	<i>Теория: Развитие физической культуры в России в 17-18 вв.</i> Метание набивного мяча из разных положений.	1
99	Бег на средние дистанции. Игры по выбору.	1

**2 класс (102 часа)**

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов
<b>Лёгкая атлетика -15 часов</b>		
1	Инструктаж по т/б на занятиях лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Ускорения с высокого старта. <i>Теория: Легкая атлетика – королева спорта.</i>	1
2	Ускорения с высокого старта и из различных И.П. с переходом на медленный бег. Бег 30м с высокого старта на результат (тестирование ФК).	1
3	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3х10 (тестирование ФК.). Круговая эстафета- 6 по 40м. <i>Теория: Режим дня и его составление.</i>	1
4	Медленный бег 4 мин., ускорения. Финиширование. Бег 60м с высокого старта на результат (тестирование ФК). Подвижная игра «Волк во рву».	1
5	Медленный бег 4 мин. Прыжок в длину с места (тестирование ФК).	1
6	Медленный бег 5 мин. Наклон вперед из положения сидя (тестирование ФК)	1
7	Медленный бег 5 мин. Подтягивание (тестирование ФК.) Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние.	1
8	Медленный бег 5 мин. Метание мяча с места и с двух шагов разбега. Поднимание туловища за 30 сек (тестирование ФК). Подвижные игры.	1
9	Метание малого мяча с разбега (тестирование ФК.) <i>Теория Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1
10	Медленный бег 6 мин. Наклон вперед из положения сидя (тестирование ФК.) Игра на выносливость: «Последний вне игры».	1
11	Медленный бег на средние дистанции. Бросок набивного мяча (тестирование ФК.) Игра на выносливость: «Ловля парами».	1
12	Бег на средние дистанции. Подвижные игры беговой направленности.	1
13	Чередование бега и спортивной ходьбы. Подвижные игры беговой направленности.	1
14	Смешанные передвижения. Беговые эстафеты. <i>Теория: Физические качества.</i>	1
15	Кросс по пересеченной местности. Бег 1000м (тестирование ФК)	1

<b>Подвижные и спортивные игры с элементами баскетбол - 9 часов</b>		
16	Инструктаж по т/б на занятиях игровыми видами спорта. Стойки и передвижения на уроках баскетбола. <i>Теория: Правила игры в баскетбол</i>	1
17	Техника передвижений. Передачи б/б мяча в парах различными способами.	1
18	Ведение на месте в низкой и высокой стойке, по прямой в движении шагом.	1
19	Ведение мяча с изменением направления. <i>Теория: Значение слуха и зрения для развития человека.</i>	1
20	Ведение мяча с изменением направления, передачи мяча в движении в парах.	1
21	Передачи мяча при встречном движении. Эстафета с ведением.	1
22	Комбинации из элементов ловли, передачи, ведения, броска.	1
23	Сочетание пройденных элементов. Оценка техники изученных элементов. <i>Теория: Простейшие приемы оказания доврачебной помощи помощи при травмах и ушибах.</i>	1
24	Игровые упражнения с мячами. Учебная игра в баскетбол.	1
<b>Гимнастика – 24 часа</b>		
25	Акробатика. Инструктаж по т/б при занятиях спортивной гимнастикой. Перекаты, группировка.	1
26	Акробатика. Упражнения в группировке. Кувырок вперед и назад.	1
27	Акробатика. Перекат назад в упор на согнутые руки, кувырок назад в группировке. Многократные кувырки вперед на оценку.	1
28	Акробатика. Перекат в стойку на лопатках и махом в упор присев. Кувырки вперед и назад слитно. <i>Теория: Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i>	1
29	Акробатика. Перекат в стойку на лопатках и махом в упор присев. Полумост, стоя на коленях.	1
30	Акробатика. Мост из положения лёжа. Перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад на оценку.	1
31	Акробатика. Выполнение моста на оценку.	1
32	Акробатическая комбинация из кувырков вперед, стойки на лопатках, кувырков назад.	1
33	Лазание по канату в три приёма. Ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке приставными шагами.	1
34	Лазание по канату в три приёма на оценку. Ходьба по	1

	перевернутой гимнастической скамейке приставными шагами на носочках.	
35	Приседание и повороты в приседе по перевернутой гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1
36	Строевые упражнения: перестроение из одной в две и три шеренги. Висы. Поднимание согнутых ног в вися.	1
37	Строевой шаг. Висы. Поднимание согнутых ног в вися, подтягивание в вися. Прыжки через скакалку.	1
38	Прыжки через скакалку (тестирование ФК). <i>Теория: Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</i>	1
39	Опорный прыжок: вскок в упор присев. Эстафеты с преодолением препятствий.	1
40	Инструктаж по т/б при проведении спортивных соревнований № 23 и подвижных игр №43 Эстафеты с преодолением препятствий.	1
41	Опорный прыжок. Подтягивание в вися (тестирование ФК).	1
42	Опорный прыжок на оценку. Игры с использованием строевых упражнений.	1
43	Гимнастическая полоса препятствий. Танцевальные упражнения.	1
44	Гимнастическая полоса препятствий. Игры задания на координацию движений.	1
45	Упражнения на развитие силовых способностей. <i>Теория «Гимнастика для глаз.»</i>	1
46	Упражнения на развитие силовых способностей. Игра на выбор.	1
47	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
48	Игры-эстафеты с элементами гимнастики.	1
<b>Лыжная подготовка -20 часов</b>		
49	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. <i>Теория: Лыжный спорт.</i> Строевые упражнения на лыжах и с лыжами.	1
50	Ступающий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
51	Скользкий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
52	Ступающий и скользкий шаг на лыжах с палками. Прохождение дистанции 800м в медленном темпе.	1
53	Передвижение на лыжах ступающим и скользким шагом с палками и без них. Торможение на лыжах с палками. Подвижная игра «Салки на	1

	снегу».	
54	Лыжный спринт: прохождение дистанции 500 м.	1
55	Техника обгона на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км в медленном темпе скользящим шагом с палками. <i>Теория: Сочетание двигательных умений и навыков.</i>	1
56	Прохождение дистанции до 1 км с переменной скоростью скользящим шагом с палками.	1
57	Лыжные соревнования дистанция 600 м с отдельным стартом (отдельно девочки и мальчики). Игры- задания на лыжах.	1
58	Спуски и подъемы. Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск на лыжах в высокой стойке.	1
59	Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Прохождение дистанции до 1,5 км в медленном темпе.	
60	Спуск со склона в основной стойке. Торможение различными способами. Передвижение на лыжах различными ходами.	<sup>1</sup> 1
61	Лыжные соревнования дистанция 600 м. с отдельным стартом.	1
62	Линейные эстафеты с этапом до 50м. <i>Теория: Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</i>	1
63	Круговая эстафета между 4 командами. Катание с горок.	1
64	Преодоление препятствий на лыжах. Катание с горок.	1
65	Передвижение на лыжах с применением изученных лыжных ходов. Подъемы и спуски.	1
66	Линейные эстафеты с этапами до 150м.	1
67	Игры: «Поезд», «Шире шаг», «Не задень», «Кто дальше?».	1
68	Передвижение на лыжах 1км с переменной скоростью с применением лыжных ходов.	1
<b>Спортивные игры с элементами волейбола- 10 часов</b>		
69	Инструктаж по т/б при занятиях игровыми видами спорта и подвижных игр. Стойки игрока. <i>Теория: Виды спортивных игр.</i>	1
70	Перемещения в стойке.	1
71	Передача мяча над собой и двумя руками сверху через сетку. <i>Теория: Профилактика простудных заболеваний.</i>	1
72	Подачи мяча с расстояния 3м от сетки.	1
73	Передача мяча двумя руками сверху через сетку на оценку.	1
74	Передача мяча через сетку во встречных колоннах.	1

75	Техника броска мяча через сетку на точность. Подвижная игра «Точно в цель».	1
76	Техника броска мяча через сетку с дальних дистанций. Подвижная игра: «Вышибалы через сетку».	1
77	Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Техника владения мячом. Учебная игра.	1
78	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра <i>Теория: Здоровый образ жизни.</i>	1
<b>Спортивные игры с элементами баскетбола - 6 часов</b>		
79	Инструктаж по т/б при занятиях игровыми видами спорта и подвижных игр. Техника передвижений.	1
80	Ловля и передачи баскетбольного мяча в парах. Игровые упражнения с мячами. <i>Теория: Основы самоконтроля.</i>	1
81	Прохождение полосы препятствий с ведением мяча. Комбинация из элементов ловли, передачи, ведения.	1
82	Ведение мяча с изменением направления, остановками по сигналу. Передачи мяча в парах с продвижением.	1
83	Ведение мяча правым, левым боком. Бросок мяча по кольцу. Учебная игра в баскетбол.	1
84	Учебная игра в баскетбол. Подвижные игры с тактическими действиями.	1
<b>Спортивные игры с элементами футбола - 3 часа</b>		
85	Инструктаж по т/б при занятиях игровыми видами спорта и подвижных игр. Техника передвижений.	1
86	Ловля и передачи баскетбольного мяча в парах. Игровые упражнения с мячами. <i>Теория: Основы самоконтроля.</i>	1
87	Прохождение полосы препятствий с ведением мяча. Комбинация из элементов ловли, передачи, ведения.	1
<b>Легкая атлетика – 15 часов</b>		
88	Инструктаж по т/б на занятиях лёгкой атлетики. Равномерный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
89	Прыжок в длину с места (тестирование ФК). Прыжки с места и с разбега в высоту. Ускорения с высокого старта.	1
90	Ускорения из различных И.П. с переходом на медленный бег. Эстафеты.	1
91	Медленный бег до 4 мин. Бег 30м с высокого старта (тестирование ФК).	1
92	Медленный бег до 5 мин. Поднимание туловища за 30 сек (тестирование ФК).	1

93	Бег 60м с высокого старта (тестирование ФК). Командная эстафета - 6 по 40метров.	1
94	Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	1
95	Челночный бег 3x10 (тестирование ФК.). <i>Теория: Показатели физического развития.</i>	1
96	Медленный бег до 6 мин. Метание малого мяча с двух шагов разбега (тестирование ФК).	1
97	Бег 1000м (тестирование ФК). Игра «Перебежки».	1
98	Подтягивание (тестирование ФК). Подвижные игры беговой направленности.	1
99	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1
100	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега (тестирование ФК). Метание малого мяча в цель.	1
101	Бросок набивного мяча из положения сидя (тестирование ФК). <i>Теория: Правила измерения физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</i>	1
102	<i>Теория: Личная и общественная гигиена.</i> Подвижные игры беговой направленности.	1

### 3 класс (102 часа)

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика - 15 часов</b>		
1	Инструктаж по т/б при занятиях лёгкой атлетики и при занятиях подвижными играми. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
2	Стартовый разгон. Бег 30м на результат (тестирование ФК). <i>Теория: Особенности физической культуры разных народов.</i>	1
3	Бег по дистанции. Финиширование. Подвижные игры беговой направленности.	1
4	Бег 60м (тестирование ФК). Подвижные игры на координацию движений.	1
5	Челночный бег 3х10 (тестирование ФК). Круговая эстафета 6х40 м.	1
6	Прыжок в длину с места (тестирование ФК). <i>Теория: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1
7	Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Подвижные игры.	1
8	Подтягивание на низкой, высокой перекладине (тестирование ФК.)	1
9	Метание мяча с 3 -5 шагов разбега. Бросок набивного мяча (тестирование ФК.)	1
10	Метание мяча на дальность (тестирование ФК). Прыжки через скакалку.	1
11	Чередование бега и спортивной ходьбы. Поднимание туловища из положения лёжа (тестирование ФК).	1
12	Подвижные игры беговой направленности. <i>Теория: Планирование режима дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности.</i>	1
13	Медленный бег на средние дистанции. Беговые эстафеты.	1
14	Смешанные передвижения. Беговые эстафеты.	1
15	Бег 1000м (Тестирование ФК).	1
<b>Спортивные игры с элементами баскетбола- 9 часов</b>		
16	Инструктаж по т/б при занятиях игровыми видами спорта. Основные стойки (высокие, средние, низкие). <i>Теория: История развития баскетбола.</i>	1
17	Техника передвижений в баскетболе. <i>Теория: Правила игры и судейство в баскетболе.</i>	1

18	Ловля и передача мяча различными способами. Теория: <i>Простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>	1
19	Ведение мяча шагом, бегом. Ведение мяча с изменением направления.	1
20	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Оценка техники передач.	1
21	Передача мяча в парах. Игровые упражнения с мячами.	1
22	Сочетание пройденных элементов. Учебная игра в баскетбол.	1
23	Комбинации из элементов ловли, передачи, ведения, броска. Оценка техники изученных элементов. Учебная игра в баскетбол.	1
24	Игровые упражнения с мячами. Учебная игра в баскетбол. Теория: <i>Характеристика основных физических качеств.</i>	1
<b>Гимнастика - 24 часа</b>		
25	Инструктаж по т/б при занятиях спортивной гимнастикой. Акробатика. Упражнения в группировке.	1
26	Акробатика. Перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад.	1
27	Акробатика. Перекат назад в упор на согнутые руки, кувырок назад в группировке. Многократные кувырки вперед на оценку.	1
28	Акробатика. Перекат в стойку на лопатках и махом в упор присев. Кувырки вперед и назад слитно. Теория: <i>Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i>	1
29	Акробатика. Упражнения в группировке. Полумост, стоя на коленях.	1
30	Акробатика. Мост из положения лёжа. Перекатом назад стойка на лопатках. Кувырок назад на оценку.	1
31	Акробатика. Мост из положения лёжа на оценку.	1
32	Акробатическая комбинация из кувырков вперед, стойки на лопатках, кувырков назад. Выполнение моста на оценку.	1
33	Лазание по канату в три приёма. Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке приставными шагами.	1
34	Лазание по канату в три приёма. Ходьба по перевернутой гимнастической скамейке приставными шагами на носочках.	1
35	Лазание по канату в три приема на оценку. Приседание и повороты в приседе по перевернутой гимнастической скамейке.	1
36	Строевые упражнения: перестроение из одной в две и три шеренги. Строевой шаг.	1
37	Висы. Поднимание согнутых ног в вися, подтягивание в вися.	1
38	Перестроения. Подтягивание в вися (тест).	1

39	Эстафеты с преодолением препятствий. <i>Теория: Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</i>	1
40	Танцевальные упражнения. Прыжки через скакалку (тест).	1
41	Опорный прыжок: вскок в упор присев.	1
42	Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической стенке.	1
43	Опорный прыжок на оценку. Игры с использованием строевых упражнений.	1
44	Эстафеты с преодолением препятствий.	1
45	Гимнастическая полоса препятствий. Игры задания на координацию движений. <i>Теория: Приемы закаливания. Теория: Личная и общественная гигиена.</i>	1
46	Гимнастическая полоса препятствий. Танцевальные упражнения.	1
47	Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения на развитие силовых способностей. <i>Теория: Гимнастика для глаз.</i>	1
48	Игры-эстафеты с элементами гимнастики.	1
<b>Лыжная подготовка – 20 часов</b>		
49	Инструктаж по т/б при занятиях лыжной подготовки. <i>Теория « Лыжный спорт».</i> Строевые упражнения на лыжах и с лыжами.	1
50	Скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Прохождение дистанции 800м в медленном темпе.	1
52	Прохождение дистанции до 1 км в медленном темпе скольльзящим шагом с палками. Подвижная игра «Салки на снегу».	1
53	Повороты переступанием на лыжах с палками. Прохождение дистанции до 1 км с переменной скоростью скольльзящим шагом с палками.	1
54	Прохождение дистанции 500 м со средней скоростью.	1
55	Техника обгона на лыжах. <i>Теория: Где и когда зародились виды спорта.</i>	1
56	Лыжные соревнования дистанция 600 м с раздельным стартом (отдельно девочки и мальчики).	1
57	Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск на лыжах в средней стойке. Прохождение дистанции до 1,5 км в медленном темпе.	1
58	Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуск со склона в высокой стойке. Прохождение дистанции до 1,5 км в медленном темпе.	1
59	Спуск со склона в низкой стойке. Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 1,5 км в медленном	1

	темпе.	
60	Спуск со склона в основной стойке. Торможение на лыжах различными способами. Передвижение на лыжах различными ходами.	1
61	Лыжные соревнования дистанция 1км с отдельным стартом.	1
62	Линейные эстафеты с этапом до 50м. <i>Теория: Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</i>	1
63	Круговая эстафета между 4 командами. Катание с горок.	1
64	Преодоление препятствий на лыжах. Катание с горок.	1
65	Изученные лыжные ходы, подъемы и спуски. Передвижение на лыжах 1км со средней скоростью.	1
66	Лыжные эстафеты. Линейные эстафеты с этапами до 150м.	1
67	Лыжные эстафеты. Игры: «Поезд», «Шире шаг», «Не задень», «Кто дальше?».	1
68	Сочетание двигательных умений и навыков. Передвижение на лыжах 1км с переменной скоростью с применением лыжных ходов.	1
<b>Спортивные игры с элементами волейбола - 10 часов</b>		
69	Инструктаж по т/б при занятиях игровыми видами спорта. Стойки игрока. <i>Теория: Правила игры в волейбол (пионербол)</i>	1
70	Перемещения в стойке. Передача мяча над собой и двумя руками сверху через сетку.	1
71	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <i>Теория: Профилактика простудных заболеваний.</i>	1
72	Передача мяча над собой и двумя руками сверху через сетку. Комплексы дыхательных упражнений.	1
73	Передача мяча двумя руками сверху через сетку на оценку. Поддачи мяча с расстояния 3м от сетки.	1
74	Передача мяча через сетку во встречных колоннах. Учебная игра.	1
75	Инструктаж по т/б при занятиях подвижными играми. Подвижная игра «Точно В цель». <i>Теория: Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</i>	1
76	Техника броска мяча через сетку точность и с дальних дистанций. Подвижная игра: «Вышибалы через сетку».	1
77	Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Техника владения мячом. Учебная игра в пионербол.	1
78	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра в волейбол.	1

<b>Спортивные игры с элементами баскетбола - 6 часов</b>		
79	Инструктаж по т/б при занятиях игровыми видами спорта. Техника передвижений.	1
80	Ведение мяча с изменением направления, остановками по сигналу. Игровые упражнения с мячами. <i>Теория «Основы самоконтроля.»</i>	1
81	Передачи мяча в парах с продвижением. Бросок мяча по кольцу. Учебная игра в баскетбол.	1
82	Ведение мяча правым, левым боком. Бросок двумя руками от груди после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1
83	Прохождение полосы препятствий с ведением мяча. Комбинация из элементов ловли, передачи, ведения. Учебная игра в баскетбол.	1
84	Подвижные игры с тактическими действиями (учебная игра в баскетбол).	1
<b>Спортивные игры с элементами футбола - 3 часа</b>		
85	Инструктаж по т/б при занятиях игровыми видами спорта. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
86	Остановка мяча ногой, ведение мяча ногой. Обманные движения. Учебная игра в футбол.	1
87	Элементы тактических действий. Учебная игра в футбол. <i>Теория «Здоровый образ жизни.»</i>	1
<b>Легкая атлетика - 15 часов</b>		
88	Инструктаж по т/б при занятиях лёгкой атлетики. Бег по дистанции с изменением темпа передвижения. <i>Теория: Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</i>	1
89	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с места (тестирование ФК).	1
90	Прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10м (тестирование ФК).	1
91	Прыжковые упражнения и задания самостоятельно и в парах.	1
92	Метание малого мяча в цель.	1
93	Метание малого мяча на дальность (тестирование ФК).	1
94	Инструктаж по т/б по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	1
95	Спринтерский бег. Бег 30 м. (тестирование ФК).	1
96	Спринтерский бег. Бег 60м с высокого старта на оценку.	1
97	Продолжительный бег на средние дистанции. Беговые эстафеты.	1

98	Беговые эстафеты. <i>Теория: Показатели физического развития. Правила измерения физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</i>	1
99	Инструктаж по т/б при занятиях подвижными играми. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Подвижные игры беговой направленности.	1
100	Комплекс дыхательных упражнений. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1
101	Бег на длинные дистанции 1000 м (тестирование ФК).	1
102	<i>Теория: Вода и питьевой режим.</i> Подвижные игры Урала.	1

**4 класс (102 часа)**

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика 15 часов</b>		
1	Инструктаж по т/б при занятиях лёгкой атлетики. Техника выполнения высокого и низкого старта. <i>Теория: Организационно методические требования на уроках физической культуры.</i>	1
2	Инструктаж по т/б по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках. Ускорения из различных И.П. Финиширование. Бег 30м (тестирование ФК).	1
3	Челночный бег 3x10 (тестирование ФК.). <i>Теория: Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</i>	1
4	Инструктаж по т/б при занятиях подвижными играми. Медленный бег 4 мин. Бег 60м с высокого старта на результат (тестирование ФК).	1
5	Медленный бег 5 мин. Прыжок в длину с места (тестирование ФК).	1
6	Медленный бег 5 мин. Метание мяча с места и с двух шагов разбега. Игры с метанием мяча.	1
7	Медленный бег 6 мин. Поднимание туловища за 30 сек. (тестирование ФК)	1
8	Медленный бег 6 мин. Наклон вперед из положения стоя (тестирование ФК). <i>Теория: Утренняя зарядка, правила ее выполнения.</i>	1
9	Медленный бег 6 мин. Круговая эстафета- 6 по 40м.	1
10	Инструктаж по т/б при занятиях подвижными играми. Бег 1000м (тестирование ФК). Игры на выносливость.	1
11	Медленный бег на средние дистанции. Бросок набивного мяча (тестирование ФК.) Игры на выносливость.	1
12	Подвижные игры беговой направленности. <i>Теория: Планирование режима дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности.</i>	1
13	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1
14	Линейные эстафеты.	1
15	Бег 1000м (тестирование ФК). Подвижные игры с перебежками.	1
<b>Спортивные игры с элементами баскетбола – 9 часов</b>		

16	Инструктаж по т/б при занятиях игровыми видами спорта. Стойки и передвижения игрока. <i>Теория: Правила игры в баскетбол.</i>	1
17	Техника ведения и передачи б/б мяча в парах на месте и в движении. Игры с передачей мяча.	1
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди во встречных колоннах.	1
19	Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча на месте и в движении. <i>Теория: Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</i>	1
20	Ведение мяча в движении по полосе препятствий. Эстафета с ведением.	1
21	Ведение мяча в движении на оценку. Бросок мяча в корзину со штрафных линий.	1
22	Комбинации из элементов ловли, передачи, ведения, броска.	1
23	Оценка техники изученных элементов. Учебная игра в баскетбол.	1
24	Игровые упражнения с мячами. Учебная игра в баскетбол.	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 24</b>		
25	Акробатика. Инструктаж по т/б при занятиях спортивной гимнастикой. Перекаты, группировка. <i>Теория: Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.</i>	1
26	Кувырок вперед. Многократные кувырки вперед.	1
27	Перекат в стойку на лопатках и махом в упор присев. Кувырок вперед на оценку	1
28	Кувырки вперед и назад слитно. Комбинация из кувырков.	1
29	Полумост, стоя на коленях. Мост из положения лёжа. Мост из положения стоя.	1
30	Выполнение моста на оценку. Игры на координацию	1
31	Акробатическая комбинация. Игры на равновесие	1
32	Акробатическая комбинация на оценку.	1

33	Лазание по канату в три приёма. Ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке различными способами. <i>Теория: Комплексы упражнений для физкультминутки.</i>	1
34	Лазание по канату в три приема на оценку. Передвижения и повороты по перевёрнутой гимнастической скамье.	1
35	Строевые упражнения: перестроение из одной в две, три, четыре шеренги Строевой шаг. Игры с перестроением	1
36	Висы. Поднимание согнутых ног в вися. Прыжки через скакалку.	1
37	Подтягивание в вися на высокой и низкой перекладине. Прыжки через скакалку за 1 мин (тестирование ФК).	1
38	Подтягивание в вися (тест). <i>Теория: Характеристика основных физических качеств.</i>	1
39	Опорный прыжок: вскок в упор присев. Эстафеты с преодолением препятствий.	1
40	Опорный прыжок с разбега.	1
41	Опорный прыжок с разбега на оценку. Игры с использованием строевых упражнений.	1
42	Гимнастическая полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1
43	Гимнастическая полоса препятствий. Танцевальные упражнения	1
44	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
45	Упражнения на формирование осанки. <i>Теория: Организация и проведение подвижных игр.</i>	1
46	Упражнения на расслабление отдельных групп мышц, прыжковые упражнения	1
47	Гимнастические упражнения прикладного характера. Игры с фиксацией равновесия	1
48	Подвижные игры с элементами акробатики	1
<b>Лыжная подготовка - 20 часов</b>		
49	Инструктаж по т/б при занятиях лыжной подготовки. <i>Теория: Лыжный спорт.</i> Строевые упражнения на лыжах и с лыжами.	1

50	Строевые упражнения на лыжах и с лыжами. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
51	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1
52	Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трёх шагов. Прохождение в медленном темпе 600 м.	1
53	Попеременный двухшажный ход.	1
54	Одновременный и попеременный двухшажный ход. <i>Теория: Простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i>	1
55	Изученные лыжные ходы Подъемы и спуски с горки.	1
56	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 800 м в медленном темпе.	1
57	Спуски и подъемы. Торможение «плугом».	1
58	Торможение «плугом». Прохождение дистанции до 1 км в медленном темпе.	1
59	Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 1 км с переменной скоростью	1
60	Передвижения на извилистой лыже при изменении направлений движения.	1
61	Линейные эстафеты с этапом до 80м без палок.	1
62	Круговая эстафета 4x100 м.	1
63	Основные элементы конькового хода. Игры на лыжах.	1
64	Основные элементы конькового хода. <i>Теория: Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.</i>	1
65	Техника обгона. Передвижение на лыжах 1км со средней скоростью.	1
66	Техника обгона. Передвижение на лыжах 1км с переменной скоростью с применением лыжных ходов.	1
67	Линейные эстафеты с этапами до 150м. <i>Теория: Правила подбора физических упражнений для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.</i>	1

68	Техника торможения «падением». Игры на лыжах: «Поезд», «Шире шаг», «Не задень», «Кто дальше?».	1
<b>Спортивные игры с элементами волейбола – 10 часов</b>		
69	Инструктаж по т/б при занятиях игровыми видами спорта. <i>Теория: Игра в волейбол. Учебная игра в пионербол.</i>	1
70	Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча над собой и двумя руками сверху через сетку.	1
71	Передача мяча над собой и двумя руками сверху через сетку. <i>Теория: Профилактика простудных заболеваний.</i>	1
72	Подбрасывание и подача мяча с различных расстояний от сетки. Учебная игра.	1
73	Приём мяча. Учебная игра.	1
74	Передача мяча через сетку в парах. Учебная игра.	1
75	Техника броска мяча в парах и через сетку на точность. <i>Теория: Планирование режима дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности.</i>	1
76	Комбинация из освоенных элементов: подача, приём, передача. Техника владения мячом. Учебная игра.	1
77	Комбинация из освоенных элементов. Учебная игра.	1
78	Подвижные игры «Точно в цель» и «Вышибалы через сетку».	1
<b>Спортивные игры с элементами баскетбола – 6 часов</b>		
79	Инструктаж по т/б при занятиях игровыми видами спорта. Ведение мяча правым, левым боком, спиной вперёд.	1
80	Бросок двумя руками с верху, снизу после ведения мяча. <i>Теория: Основы самоконтроля.</i>	1
81	Бросок двумя руками от груди после ведения мяча. Эстафеты с б/б мячами.	1
82	Ловля и передача мяча в движении в парах. Броски мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол.	1
83	Ловля и передача мяча в движении в парах. Бросок мяча одной рукой с двух шагов в кольцо. Учебная игра в баскетбол.	1

84	Комбинация из элементов ловли, передачи, ведения, броска. Учебная игра в баскетбол. <i>Комплексы дыхательных упражнений.</i>	1
<b>Спортивные игры с элементами футбола – 3 часа</b>		
85	Инструктаж по т/б при занятиях игровыми видами спорта. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра в футбол.	1
86	Остановка мяча ногами, ведение мяча ногами. Обманные движения. Учебная игра в футбол.	1
87	Комбинация из пройденных элементов. Элементы тактических действий. Подвижные игры на материале футбола.	1
<b>Легкая атлетика - 15 часов</b>		
88	Инструктаж по т/б при занятиях лёгкой атлетикой. Беговые и прыжковые упражнения. <i>Теория: Особенности физической культуры разных народов.</i>	1
89	Инструктаж по т/б по мерам безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках. Медленный бег до 3 мин. Челночный бег 3х10м (тестирование ФК). Эстафеты.	1
90	Ускорение, стартовый разгон, бег по дистанции финиширование. Эстафеты.	1
91	Бег 30м с высокого старта (тестирование ФК). Игры с изменением направления движения.	1
92	Медленный бег до 5 мин. Ускорения с высокого старта и из различных И.П. с переходом на медленный бег. Игра «Перебежки».	1
93	Прыжок в длину с места (тестирование ФК).	1
94	Медленный бег до 5 мин. Метание с места на дальность. Игры с метанием мяча.	1
95	Метание малого мяча с двух шагов разбега (тестирование ФК). <i>Теория: Показатели физического развития.</i>	1
96	Поднимание туловища, из положения лёжа за 30 сек. (тестирование ФК).	1
97	Наклон вперёд из положения стоя (тестирование ФК).	1
98	Бросок набивного мяча (тестирование ФК). <i>Теория: Правила измерения физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.</i>	1
99	Бег 60м с высокого старта (тестирование ФК). Игры на развитие скоростных способностей.	1

100	Равномерный бег до 6 мин. Бег 1000м (тестирование ФК).	1
101	Командная эстафета- 6 по 40метров. Игры беговой направленности. <i>Теория: Режим дня и личная гигиена.</i>	1
102	Прохождение легкоатлетической полосы препятствия. Развитие выносливости.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575817

Владелец Душко Михаил Николаевич

Действителен с 11.03.2021 по 11.03.2022