

**Приложение №1**  
**к адаптированной образовательной программе**  
**начального общего образования**  
**МБОУ СОШ № 19**  
**для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)**

**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) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 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;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

### Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их 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/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и

задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) 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;

8) 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;

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

10) 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;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **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 физической 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, физкультминуток, 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 по физической культуре

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### Способы физкультурной деятельности

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

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

### 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.

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов* (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

#### Лёгкая атлетика.

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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 и горизонтальную цель и на дальность.

#### Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

## **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой 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:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

##### **На материале лёгкой 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; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

#### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх 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.

#### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения

для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («жаток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3\*10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей –1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.



*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**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 3x10. (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

	перевёрнутой гимнастической скамейке приставными шагами на носочках.	
35*	Приседание и повороты в приседе по перевёрнутой 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. <i>Теория: 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 висе, подтягивание в висе.	1
38**	Перестроения. Подтягивание в висе (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*	Скользкий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
51**	Ступающий и скользкий шаг на лыжах с палками. Прохождение дистанции 800м в медленном темпе.	1
52**	Прохождение дистанции до 1 км в медленном темпе скользким шагом с палками. Подвижная игра «Салки на снегу».	1
53**	Повороты переступанием на лыжах с палками. Прохождение дистанции до 1 км с переменной скоростью скользким 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 отдельным 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 кувырki вперед.	1
27**	Перекат в стойку на лопатках и махом в упор присев. Кувырок вперед на оценку	1
28*	Кувырki 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 физкультминуток.</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 лыжне 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 ногой, ведение мяча ногой. 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 атлетики. 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 3мин. Челночный бег 3x10м (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