

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
ШМО учителей нач.кл.  
Руководитель ШМО  
*Лап* /Лаптева С.И.  
Протокол №6  
от «30» июня 2021 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
*Фалалева* /Фалалева Е.П.  
«02» июля 2021 г.



**АДАптированная рабочая программа  
по физической культуре для детей с ЗПР  
1-4 КЛАССЫ  
ФГОС НОО  
на 2021 - 2022 учебный год**

**УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ:** Физическая культура

**КЛАСС:** 4

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:** в неделю 1 кл– 3ч ; 2 кл-3ч, 3 кл-3ч., 4 кл-3 ч;  
всего за год 1 кл– 99ч;2 кл-102 ч, 3 кл-102 ч,4кл-102ч.

**УЧИТЕЛЬ:** Лаптева Светлана Ивановна

**КАТЕГОРИЯ:** первая

**СОСТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ:** в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2010 года), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа.– М.: Просвещение, 2012.

Примерной программы начального общего образования по физической культуре, на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура»/ Сборник рабочих программ «Школа России» для 1- 4 классов общеобразовательных учреждений / - М.: «Просвещение», 2013.

**ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК**

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/ В.И.Лях – М. «Просвещение», 2014.

**с. Южаково  
2021**

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### ***Знания о физической культуре***

*Выпускник научится:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать

их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

*Выпускник научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### ***Физическое совершенствование***

*Выпускник научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры**

### **К концу 1 класса**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;

- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

##### **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

##### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

##### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

#### **К концу 2 класса**

##### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

##### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закалывания;
- определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;

- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъем «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

##### **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приемы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

##### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

##### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

#### **К концу 3 класса**

##### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

У учащихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

##### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;

- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

##### **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

##### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

##### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выразить собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

## **К концу 4 класса**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

У учащихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ**

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв.;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- выполнять строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 6 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, кувырок назад, стойку на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине;
- преодолевать препятствие высотой до 100 см;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики,
- выполнять вис согнувшись, углом;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, подъём «лесенкой», «ёлочкой», торможение «плугом», «упором», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

#### **Регулятивные**

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий;

- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

### **Познавательные**

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

### **Коммуникативные**

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.



## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебного предмета "Физическая культура" включает:

### **Знания о физической культуре**

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

**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. Её 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: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

**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**

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с

различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

Комплексы физических упражнений для внутренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Плавание: Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

При планировании учебного материала в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела "Плавание", разрешается заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

#### **Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях ; лазание, перелезание , ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)

#### **Основные задачи реализации содержания:**

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Содержание учебного предмета "Физическая культура" направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## 1 КЛАСС (99ч).

### I. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. История развития физической культуры и первых соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### II. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр. Самостоятельные занятия: Составление режима дня. Физические упражнения: Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### III. Физическое совершенствование

#### 1. 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.

#### 2. Спортивно – оздоровительная деятельность

##### - Гимнастика с основами акробатики

*Организуемые команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, хождение по наклонной гимнастической скамейке.

##### - Легкая атлетика

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание*: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

#### **- Подвижные и спортивные игры**

Разнообразные игры (игры разных народов, игры на развитие физических качеств): быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы и качеств личности: активности, ответственности, дисциплинированности, смелости, толерантности и т.д., игры, подводящие к спортивной деятельности (на материалах видов спорта). Эстафеты, эстафеты с предметами. Характеристика видов деятельности учащихся. Участвовать в подвижных играх, соблюдать их правила. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Взаимодействовать в парах и группах. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношения. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

*На материале раздела «Спортивные игры»*:

**Баскетбол**: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». **Баскетбол**: Броски и ловля резинового мяча: стоя на месте подбрасывание, подбрасывание с хлопком, с приседаниями, с поворотами, с ударом об пол. Упражнения с резиновым мячом в парах на месте: передачи от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола.

**Волейбол (пионербол)**. Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках. Перебрасывание через сетку.

**Футбол**: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола: «Точно в цель», «Мини-футбол».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выполнять разученные технические приемы спортивных игр в стандартных и вариативных (игровых) условиях. Развивать физические качества. Выполнять физические упражнения по заданию учителя.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств. Физические упражнения для рук, туловища и ног. Физические упражнения с предметами. Характеристика видов деятельности учащихся. Определять, какие части тела участвуют в выполнении физических упражнений. Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.), собственно физические упражнения и упражнения с предметами. Называть основные исходные положения.

## 2 КЛАСС (102 ч).

### I. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

### II. Способы физкультурной деятельности

Закаливание.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Самостоятельные игры и развлечения: подвижные игры с элементами спортивных игр.

### III. Физическое совершенствование

#### 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### 2. Спортивно – оздоровительная деятельность

##### - Гимнастика с основами акробатики

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; мост из положения лежа на спине.

*Гимнастические упражнения прикладного*

*характера:* прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

##### - Легкая атлетика

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в длину с места и с разбега; со скакалкой.

##### - Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: без палок попеременный ход и одновременный ход (на пологом спуске). Спуски. Приседания на спуске. Поднимание предметов на спуске. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасного поведения. Развивать координацию и выносливость. Оценивать свое состояние (ощущение) во время и после занятия по лыжной подготовке. Подвижные и спортивные игры.

##### - Подвижные и спортивные игры

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка

картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу с остановками мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола: «Точно в цель», «Мини-футбол».

*Волейбол:* стойки и перемещения; подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Вышибалы через сетку», «Мяч в воздухе», «Пионербол», «Перестрелка».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### 3 КЛАСС (102 ч).

#### I. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### II. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Организация и проведение подвижных игр. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### III. Физическое совершенствование

##### 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике

и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### 2. Спортивно – оздоровительная деятельность

###### - Гимнастика с основами акробатики

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.

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

###### - Легкая атлетика (17 час)

*Виды ходьбы.* 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 в высоту; прыгивание и запрыгивание.

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **- Лыжная подготовка (12 часов)**

Передвижение на лыжах: передвижение с лыжными палками. одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа. Эстафеты и игры на лыжах. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Развивать выносливость и координационные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять смелость и настойчивость. Преодолевать естественные трудности (мороз, ветер).

#### **- Подвижные и спортивные игры (18 часов)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

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

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу с остановки мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола: «Точно в цель», «Мини-футбол».

*Волейбол:* стойки и перемещения; подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Вышибалы через сетку», «Мяч в воздухе», «Пионербол», «Перестрелка».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## **4 КЛАСС (102 ч).**

### **I. Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

### **II. Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

### **III. Физическое совершенствование**

#### **1. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике

и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **2. Спортивно – оздоровительная деятельность**

##### **- Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе

с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

#### **- Легкая атлетика**

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжковые упражнения с гимнастической скамьей: перепрыгивания, в том числе боком, запрыгивания и спрыгивания, спрыгивания по разные стороны от скамьи и т.д. Бег. Стартовое ускорение. Финиширование. Характеристика видов деятельности учащихся. Описывать и осваивать технику прыжка в высоту. Проявлять качества силы, быстроты, координации. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.

#### **- Лыжная подготовка**

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать выносливость, проявлять настойчивость. Описывать и осваивать технику передвижения на лыжах разными способами. Осваивать универсальные умения контролировать и регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.

#### **- Подвижные и спортивные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола: «Точно в цель», «Мини-футбол».

*Волейбол:* стойки и перемещения; подбрасывание мяча; подача мяча; приёмы передачи мяча; подвижные игры на материале волейбола: «Вышибальчик через сетку», «Мяч в воздухе», «Пионербол», «Перестрелка».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.



## Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			план	Факт
1	Организационно- методические указания	1	1нед	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1нед	
3	Техника челночного бега	1	1нед	
4	Тестирование челночного бега 3*10	1	2нед	
5	Возникновение физической культуры и спорта	1	2нед	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	2нед	
7	Русская народная подвижная игра «Горелки».	1	3нед	
8	Олимпийские игры	1	3нед	
9	Что такое физическая культура	1	3нед	
10	Ритм и темп	1	4нед	
11	Подвижные игры «Мышеловка»	1	4нед	
12	Личная гигиена человека	1	4нед	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	5нед	
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	5нед	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1	5нед	
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	6нед	
17	Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа	1	6нед	
18	Тестирование виса на время	1	6нед	
19	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координаций движений	1	7нед	
20	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координаций движений	1	7нед	
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1	7нед	
22	Подвижная игра «Осада города»	1	8нед	
23	Индивидуальная работа с мячом	1	8нед	
24	Школа укрощения мяча	1	8нед	
25	Подвижные игры	1	9нед	
26	Перекаты	1	9нед	
27	Разновидности перекат	1	9нед	
28	Разновидности перекат	1	10нед	
29	Техника выполнения кувырка вперёд	1	10нед	
30	Кувырок вперёд	1	10нед	
31	Кувырок вперёд	1	11нед	
32	Стойка на лопатках. Мост	1	11нед	
33	Стойка на голове	1	11нед	
34	Лазанье по гимнастической стенке	1	12нед	
35	Перелезание на гимнастической стенке	1	12нед	
36	Висы на перекладине	1	12нед	
37	Круговая тренировка	1	13нед	
38	Прыжки со скакалкой	1	13нед	
39	Прыжки в скакалку	1	13нед	
40	Круговая тренировка	1	14нед	
41	Вис углом и вис согнувшись на параллельных брусьях	1	14нед	
42	Вис прогнувшись на параллельных брусьях	1	14нед	

43	Переворот назад и вперёд на брусьях	1	15нед	
44	Вращение обруча	1	15нед	
45	Обруч : учимся им управлять	1	15нед	
46	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	16нед	
47	Круговая тренировка	1	16нед	
48	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	1	16нед	
49	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	17нед	
50	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	17нед	
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	17нед	
52	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	18нед	
53	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	18нед	
54	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	18нед	
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	19нед	
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	19нед	
57	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок с палками	1	19нед	
58	Прохождение дистанций 1км на лыжах	1	20нед	
59	Скользкий шаг на лыжах с палками и» Змейкой»	1	20нед	
60	Прохождение дистанций на лыжах 1,5км	1	20нед	
61	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	21нед	
62	Лазанье по канату	1	21нед	
63	Подвижная игра «Белочка –защитница»	1	21нед	
64	Преодоление полосы препятствия	1	22нед	
65	Преодоление усложнённой полосы препятствий	1	22нед	
66	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	22нед	
67	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	23нед	
68	Прыжок в высоту спиной вперёд	1	23нед	
69	Прыжки в высоту	1	23нед	
70	Прыжки в высоту	1	24нед	
71	Броски и ловля мяча в парах	1	24нед	
72	Ведение мяча	1	24нед	
73	Ведения мяча в движений	1	25нед	
74	Эстафеты с мячом	1	25нед	
75	Подвижные игры с мячом	1	25нед	
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1	26нед	
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	26нед	
78	Подвижная игра « Вышибалы через сетку»	1	26нед	
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	27нед	
80	Броски набивного мяча от груди	1	27нед	
81	Броски набивного мяча способом « снизу»	1	27нед	
82	Подвижная игра « Точно в цель»	1	28нед	
83	Тестирование виса на время	1	28нед	
84	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	28нед	
85	Тестирования прыжка в длину с места	1	29нед	
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	29нед	
87	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30с	1	29нед	
88	Техника метания на точность ( разные предметы)	1	30нед	
89	Тестирование малого мяча на точность	1	30нед	
90	Подвижные игры для зала	1	30нед	

91	Беговые упражнения	1	31нед	
92	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1	31нед	
93	Командные подвижные игры	1	31нед	
94	Русская народная игра» Горелки»	1	32нед	
95	Тестирование челночного бега 3х 10м	1	32нед	
96	Тестирование метание мешочка (мяча) на дальность	1	32нед	
97	Подвижные игры с мячом	1	33нед	
98	Подвижные игры. Эстафеты с мячом.	1	33нед	
99	Подвижные игры. Подведение итогов.	1	33нед	
	Итого: 99 ч.			

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			план	Факт
1	Организационно- методические указания	1	1нед	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1нед	
3	Техника челночного бега	1	1нед	
4	Тестирование челночного бега 3*10	1	2нед	
5	Техника метания мешочка на дальность	1	2нед	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	2нед	
7	Упражнения на развитие координаций движений	1	3нед	
8	Физические качества	1	3нед	
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	3нед	
10	Прыжок в длину с разбега	1	4нед	
11	Прыжок в длину с разбега на результат длину с разбега на результат	1	4нед	
12	Подвижные игры	1	4нед	
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	5нед	
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	5нед	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1	5нед	
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	6нед	
17	Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	6нед	
18	Тестирование виса на время	1	6нед	
19	Подвижная игра «Кот и мышки»	1	7нед	
20	Режим дня	1	7нед	
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1	7нед	
22	Подвижная игра «Осада города»	1	8нед	
23	Броски и ловля мяча в парах	1	8нед	
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	8нед	
25	Ведение мяча	1	9нед	
26	Упражнения с мячом	1	9нед	
27	Подвижные игры	1	9нед	
28	Кувырок вперёд	1	10нед	
29	Кувырок вперёд с трёх шагов	1	10нед	
30	Кувырок с разбега	1	10нед	
31	Усложнённые варианты выполнения кувырков вперёд	1	11нед	
32	Стойка на лопатках ,мост	1	11нед	
33	Круговая тренировка	1	11нед	
34	Стойка на голове	1	12нед	
35	Лазанье перелезание по гимнастической стенке	1	12нед	
36	Различные виды перелезаний	1	12нед	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	13нед	
38	Круговая тренировка	1	13нед	
39	Прыжки в скакалку	1	13нед	
40	Прыжки в скакалку в движений	1	14нед	
41	Круговая тренировка	1	14нед	
42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на параллельных брусьях	1	14нед	

43	Переворот назад и вперёд на параллельных брусках	1	15нед	
44	Комбинация на параллельных брусках	1	15нед	
45	Вращение обруча	1	15нед	
46	Варианты вращения обруча	1	16нед	
47	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	16нед	
48	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	16нед	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	17нед	
50	Торможение падением на лыжах с палками	1	17нед	
51	Прохождение дистанций 1 км на лыжах	1	17нед	
52	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	18нед	
53	Подъем «полужёлочкой» и спуск под уклон на лыжах	1	18нед	
54	Подъем на склон «ёлочкой»	1	18нед	
55	Передвижение на лыжах змейкой	1	19нед	
56	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	19нед	
57	Прохождение дистанций на лыжах 1,5км	1	19нед	
58	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	20нед	
59	Круговая тренировка	1	20нед	
60	Круговая тренировка	1	20нед	
61	Подвижная игра «Белочка –защитница»	1	21нед	
62	Преодоление полосы препятствия	1	21нед	
63	Усложнённая полоса препятствия	1	21нед	
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	22нед	
65	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	22нед	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	22нед	
67	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	23нед	
68	Броски и ловля мяча в парах	1	23нед	
69	Броски мяча в баскетбольное кольцо « снизу»	1	23нед	
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом « Сверху»	1	24нед	
71	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	24нед	
72	Эстафета с мячом	1	24нед	
73	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	25нед	
74	Знакомство с мячами -хопами	1	25нед	
75	Прыжки на мячах -хопах	1	25нед	
76	Круговая тренировка	1	26нед	
77	Подвижная игра	1	26нед	
78	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	26нед	
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	27нед	
80	Подвижная игра « Вышибалы через сетку»	1	27нед	
81	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	27нед	
82	Броски набивного мяча от груди и способом « снизу»	1	28нед	
83	Броски набивного мяча из-за головы на дальность	1	28нед	
84	Тестирование виса на время	1	28нед	
85	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	29нед	
86	Тестирования прыжка в длину с места	1	29нед	
87	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	29нед	
88	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за	1	30нед	

	30с			
89	Техника метания на точность ( разные предметы)	<b>1</b>	<b>30нед</b>	
90	Тестирование малого мяча на точность	<b>1</b>	<b>30нед</b>	
91	Подвижные игры для зала	<b>1</b>	<b>31нед</b>	
92	Беговые упражнения	<b>1</b>	<b>31нед</b>	
93	Тестирование бега на 30м с высокого старта	<b>1</b>	<b>31нед</b>	
94	Тестирование челночного бега 3х 10м	<b>1</b>	<b>32нед</b>	
95	Тестирование метание мешочка (мяча) на дальность	<b>1</b>	<b>32нед</b>	
96	Подвижная игра « Хвостик»	<b>1</b>	<b>32нед</b>	
97	Подвижная игра « Воробьи- вороны»	<b>1</b>	<b>33нед</b>	
98	Бег на 1000м	<b>1</b>	<b>33нед</b>	
99	Подвижные игры с мячом	<b>1</b>	<b>33нед</b>	
100	Подвижные игры	<b>1</b>	<b>34нед</b>	
101	Спортивные игры.	<b>1</b>	<b>34нед</b>	
102	Подведение итогов	<b>1</b>	<b>34нед</b>	
	Итого 102 ч.			

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			план	Факт
1	Организационно - методические требования на уроках физической культуры	1	1нед	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1нед	
3	Техника челночного бега	1	1нед	
4	Тестирование челночного бега 3x10м	1	2нед	
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	2нед	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	2нед	
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	3нед	
8	Спортивная игра «Футбол»	1	3нед	
9	Прыжок в длину с разбега	1	3нед	
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1	4нед	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	4нед	
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	4нед	
13	Тестирование метания мяча на точность	1	5нед	
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	5нед	
15	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1	5нед	
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	6нед	
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	6нед	
18	Тестирование виса на время	1	6нед	
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1	7нед	
20	Футбольные упражнения	1	7нед	
21	Футбольные упражнения в парах	1	7нед	
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	8нед	
23	Подвижная игра « Осада города»	1	8нед	
24	Броски и ловля мяча в парах	1	8нед	
25	Закаливание	1	9нед	
26	Ведение мяча	1	9нед	
27	Подвижные игры	1	9нед	
28	Кувырок вперёд	1	10нед	
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие	1	10нед	
30	Варианты выполнения кувырка вперёд	1	10нед	
31	Кувырок назад	1	11нед	
32	Кувырки	1	11нед	
33	Круговая тренировка	1	11нед	
34	Стойка на голове	1	12нед	
35	Стойка на руках	1	12нед	
36	Круговая тренировка	1	12нед	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	13нед	
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	13нед	
39	Прыжки в скакалку	1	13нед	
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	14нед	
41	Лазание по канату в три приёма	1	14нед	
42	Круговая тренировка	1	14нед	

43	Упражнение на разновысоких брусьях	1	15нед	
44	Упражнение на параллельных брусьях	1	15нед	
45	Круговая тренировка	1	15нед	
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	16нед	
47	Варианты вращения обруча	1	16нед	
48	Круговая тренировка	1	16нед	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	17нед	
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах на лыжах с лыжными палками	1	17нед	
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	17нед	
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	18нед	
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	18нед	
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	18нед	
55	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1	19нед	
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	19нед	
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	19нед	
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1	20нед	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	20нед	
60	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	20нед	
61	Полоса препятствий	1	21нед	
62	Полоса препятствий	1	21нед	
63	Усложнённая полоса препятствий	1	21нед	
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	22нед	
65	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	22нед	
66	Прыжок в высоту спиной вперёд	1	22нед	
67	Эстафеты с мячом	1	23нед	
68	Подвижные игры	1	23нед	
69	Броски мяча через волейбольную сетку	1	23нед	
70	Броски мяча через волейбольную сетку	1	24нед	
71	Подвижная игра «Пионербол»	1	24нед	
72	Подвижная игра «Пионербол»	1	24нед	
73	Подвижная игра «Пионербол»	1	25нед	
74	Волейбол как вид спорта	1	25нед	
75	Волейбол как вид спорта	1	25нед	
76	Подготовка к волейболу	1	26нед	
77	Подготовка к волейболу	1	26нед	
78	Контрольный урок по волейболу	1	26нед	
79	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	27нед	
80	Ведение мяча	1	27нед	
81	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	27нед	
82	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	28нед	
83	Тестирование вися на время	1	28нед	
84	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	28нед	
85	Тестирование прыжка в длину с места	1	29нед	
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	29нед	
87	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1	29нед	
88	Знакомство с баскетболом	1	30нед	
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1	30нед	



90	Спортивная игра «Баскетбол»	1	30нед	
91	Спортивная игра «Баскетбол»	1	31нед	
92	Спортивная игра «Баскетбол»	1	31нед	
93	Беговые упражнения	1	31нед	
94	Беговые упражнения	1	32нед	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	32нед	
96	Тестирование челночного бега 3x10м	1	32нед	
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	33нед	
98	Спортивная игра «Футбол»	1	33нед	
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	33нед	
100	Бег на 1000 метров	1	34нед	
101	Спортивные игры	1	34нед	
102	Спортивные игры. Подведение итога	1	34нед	
	Итого: 102 ч.			

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			план	Факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1нед	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	1нед	
3	Челночный бег	1	1нед	
4	Тестирование челночного бега 3*10 м	1	2нед	
5	Тестирования бега на 60 м с высокого старта	1	2нед	
6	Тестирования метания мешочка на дальность	1	2нед	
7	Техника паса в футболе	1	3нед	
8	Спортивная игра Футбол	1	3нед	
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	3нед	
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1	4нед	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	4нед	
12	Контрольный урок по футболу	1	4нед	
13	Тестирование малого мяча на точность	1	5нед	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	5нед	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 сек	1	5нед	
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	6нед	
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	6нед	
18	Тестирование виса на время	1	6нед	
19	Броски и ловля мяча в парах	1	7нед	
20	Броски и ловля мяча в парах на точность	1	7нед	
21	Броски и ловля мяча в парах	1	7нед	
22	Броски и ловля мяча в парах, и у стены	1	8нед	
23	Подвижная игра «Осада города»	1	8нед	
24	Броски и ловля мяча	1	8нед	
25	Ведение мяча	1	9нед	
26	Подвижные игры	1	9нед	
27	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кувырок вперед	1	9нед	
28	Кувырок вперед с разбега через препятствие	1	10нед	
29	Зарядка	1	10нед	
30	Кувырок назад	1	10нед	
31	Круговая тренировка	1	11нед	
32	Стойка на голове и на руках	1	11нед	
33	Гимнастика, её история и значение в жизни человека	1	11нед	
34	Гимнастические упражнения	1	12нед	
35	Висы	1	12нед	
36	Лазание по гимнастической стенке и висы	1	12нед	
37	Круговая тренировка	1	13нед	
38	Прыжки в скакалку	1	13нед	
39	Прыжки в скакалку в тройках	1	13нед	
40	Лазание по канату в два приема	1	14нед	
41	Круговая тренировка	1	14нед	
42	Упражнения на параллельных брусьях	1	14нед	

43	Упражнение на разновысоких брусьях	1	15нед	
44	Комбинаций на параллельных брусьях	1	15нед	
45	Круговая тренировка	1	15нед	
46	Вращение обруча	1	16нед	
47	Круговая тренировка	1	16нед	
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	16нед	
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	17нед	
50	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	17нед	
51	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	17нед	
52	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	18нед	
53	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	18нед	
54	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	18нед	
55	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	19нед	
56	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	19нед	
57	Подъем на склон «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	19нед	
58	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	20нед	
59	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	20нед	
60	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	20нед	
61	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	21нед	
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	21нед	
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	21 нед	
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	22нед	
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	22нед	
66	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	22нед	
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	23нед	
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	23нед	
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	23нед	
70	Полоса препятствий	1	24нед	
71	Усложненная полоса препятствий	1	24нед	
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	24нед	
73	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	25нед	
74	Знания о физической культуре. Физкультминутка	1	25нед	
75	Знакомство с опорным прыжком	1	25нед	
76	Опорный прыжок	1	26нед	
77	Контрольный урок по опорному прыжку	1	26нед	
78	Броски набивного мяча способом «от груди и снизу»		26нед	
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	27нед	
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	27нед	
81	Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения	1	27нед	
82	Волейбольные упражнения	1	28нед	
83	Контрольный урок по волейболу	1	28нед	
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	28нед	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	29нед	
86	Тестирование вися на время	1	29нед	

87	Тестирование наклона из положения стоя	1	29нед	
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	30нед	
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	30нед	
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1	30нед	
91	Баскетбольные упражнения	1	31нед	
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	31нед	
93	Спортивная игра «Баскетбол	1	31нед	
94	Беговые упражнения	1	32нед	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	32нед	
96	Тестирование челночного бега 3 х 10 м	1	32нед	
97	Тестирование метания мешочка на дальность	1	33нед	
98	Футбольные упражнения	1	33нед	
99	Спортивная игра «Футбол»	1	33нед	
100	Бег 1000 метров	1	34нед	
101	Спортивные игры. Подведение итогов	1	34нед	
102	Подвижные игры	1	34нед	
	Итого:102 ч.			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Паньшина Ирина Сергеевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022