

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ГБОУ «Курганская школа-интернат № 25»

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
1 – 4 класс
(для обучающихся с ТНР)

Курган, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Программа разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по АФК на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и

спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по АФК для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета. Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по АФК в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения АФК на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68

часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
- К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях АФК, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках АФК, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- □ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Модуль	Кол-во часов
1	Гимнастика Акробатика	10 5
2	Лыжная подготовка	13
3	Подвижные игры	22
4	Легкая атлетика	16
	Итого:	66 часов

2 КЛАСС

№	Модуль	Кол-во часов
1	Гимнастика Акробатика	10 5
2	Лыжная подготовка	15
3	Подвижные игры	12
4	Легкая атлетика	16
5	Плавание	2
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8
	Итого:	68 часов

3 КЛАСС

№	Модуль	Кол-во часов
1	Гимнастика Акробатика	10 5
2	Лыжная подготовка	15
3	Подвижные игры	12
4	Легкая атлетика	16
5	Плавание	2
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8
	Итого:	68 часов

4 КЛАСС

№	Модуль	Кол-во часов
1	Гимнастика Акробатика	10 5
2	Лыжная подготовка	15
3	Подвижные игры	12
4	Легкая атлетика	16
5	Плавание	2
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8
	Итого:	68 часов

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
1 четверть- 16 часов				
Легкая атлетика, кроссовая подготовка- 10 часов				
1		Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Два мороза»	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.
2		Ходьба и бег. Понятие короткая дистанция. Подвижная игра «Вызов номера»	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств
3		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
4		Тестирование челночного бега 3х10м	1	Строевые упражнения. Разминка в движении; техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3х10м.
5		Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза»	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств
6		Прыжок в длину с места. Тестирование прыжка в длину с места.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места.
7		Бросок малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
8		Метание малого мяча на заданное расстояние. Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Тестирование метания малого мяча на дальность.
9		Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).

		Понятие скорость бега. Правила подвижной игры «Пятнашки»		Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега
10		Равномерный бег. Понятие скорость бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега
Подвижные игры 6 часов				
11		Возникновение физической культуры и спорта. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Удержание дистанции. Знакомство с теорией возникновения физической культуры и спорта. Разминка в движении по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
12		Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
13		Правила русской народной подвижной игры «Горелки»	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайсь», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Горелки». Упражнения на развитие внимания и равновесия
14		Темп и ритм	1	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»
15		Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
16		Личная гигиена человека. Подвижная игра «Салки с домиками»	1	Гигиена человека. Разминка в движении. Техника высокого старта. Команды «на старт», «внимание», «марш». Подвижная игра «Салки с домиками»
2 четверть-15 часов				
Гимнастика с элементами акробатики 15 часов				
17		Правила подвижных игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
18		Эстафеты. Правила подвижных игр «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
19		Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды

				«Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
20		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
21		Лазанье по гимнастической стенке	1	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение
22		Перелезание на гимнастической стенке	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперед. Игровое упражнение Выполнять стойку на голове
23		Висы на перекладине	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»
24		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
25		Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
26		Стойка на лопатках, «мост»	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки»
27		Стойка на голове. Прыжки со скакалкой	1	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение
28		Кувырок вперед	1	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать»
29		Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке и канату.	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей
30		Лазанье по гимнастической стенке	1	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение

31		Висы на перекладине	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис, вис на согнутых руках на перекладине. Подвижная игра «Удочка»
3 четверть- 19 часов Лыжная подготовка- 13 часов				
32		Сообщение теоретических сведений	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.
33		Подбор лыж.	1	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне с сохранением дистанции.
34		Освоение навыков ходьбы на лыжах.	1	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом по уч. лыжне без палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».
35		Развитие координационных способностей .	1	Построение с лыжами в руках. Переноска лыж, одевание лыж. Передвижение скользящим шагом по уч. лыжне. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.
36		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1	Построение с лыжами в руках. Сочетание работы рук и ног при скользящем шаге. Повороты на месте переступанием ч/з пятки лыж.
37		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом с равномерной интенсивностью.
38		Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Построение с лыжами в руках. Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Прохождение дистанции до 800 метров скользящим шагом с переменной интенсивностью.
39		Развитие ловкости.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Прохождение на скорость отрезков до 20 м скользящим шагом по парал. лыжням.
40		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Прохождение дистанции до 600 м. Подъем «лесенкой» в гору. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением.
41		Развитие координационных способностей.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение скользящим шагом до 800 м. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке. Повороты на месте переступанием вокруг пяток. Падение на бок, на месте и в движении под уклон.

42		Совершенствование скользящего шага.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение скользящим шагом с переменной интенсивностью до 1000 м. Горная часть.
43		Подведение итогов лыжной подготовки.	1	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «На буксире», «Попади в цель», «Кто самый быстрый».
44		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Прохождение дистанции до 600 м. Подъем «лесенкой» в гору. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением.
Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 6 часов				
45		Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай – поймай»	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
46		Бросок мяча снизу на месте. Закрепление. Игра «Бросай – поймай»	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
47		Бросок мяча снизу на месте. Повторение. Игра «Бросай – поймай»	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
48		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
49		Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо».	1	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей
50		Ловля и броски мяча в парах	1	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»
4 четверть- 16 часов				
Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола- 10 часов				
51		Упражнения с мячами в парах. Тестирование. Передача мяча от груди в парах.	1	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города» .Тестирование. Передача мяча от груди в парах.
52		Индивидуальная работа с мячом	1	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада города»
53		Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Вышибалы»	1	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибалы»
54		Школа укрощения мяча.	1	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра

		Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля.		«Вышибалы»
55		Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Тестирование Броски мяча в корзину.	1	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота» Тестирование Броски мяча в корзину.
56		Глаза закрывай — упражненье начинай	1	Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: везение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»
57		Подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Ночная охота»	1	Разминка с закрытыми глазами. Разминка с закрытыми глазами. Упражнения с мячами: везение, броски, ловля, перебрасывание. Подвижная игра «Ночная охота»
58		Ведение мяча	1	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»
59		Ведение мяча в движении	1	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами
60		Эстафеты с мячом	1	Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом
Легкая атлетика, кроссовая подготовка - 6 часов				
61		Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»
62		Прыжки в высоту	1	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шатуны» Играть в игру «Грибы-шатуны»
63		Тестирование прыжка в длину с места	1	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»
64		Техника метания на точность	1	Разминка с мешочками. Техника метания различных предметов на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
65		Бег по пересеченной местности. Понятие дистанция	1	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. <i>Понятие дистанция</i>
66		Бег по пересеченной местности. Понятие здоровье	1	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. <i>Понятие здоровье</i>

2 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
1 четверть- 16 часа				
Легкая атлетика, кроссовая подготовка 10 ч				
1		Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Ходьба и бег Инструктаж по технике безопасности	1	Понятия «шеренга» и «колонна», организационно-методические указания, подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками» Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Ловишка» и «Салки — дай руку»
3		Техника челночного бега	1	Разминка в движении, техника челночного бега, подвижные игры «Прерванные пятнашки», «Салки - дай руку»
4		Тестирование челночного бега 3x10м	1	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Колдунчики»
5		Техника прыжка в длину с разбега	1	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»
6		Прыжок в длину с разбега	1	Разминка в движении, физические качества, техника прыжка в длину с разбега, подвижная игра «Флаг на башне»
7		Что такое физическая культура Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	1	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
8		Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	1	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
9		Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний»	1	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
10		Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	1	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий

				лишний»
Подвижные игры- 6 часов				
11		Твой организм. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
12		Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Комплекс 3
13		Подвижные игры. «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты.	1	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14		Подвижные игры с мячом. Игра «Антивышибалы»	1	Разминка с мячом, подвижные игры «Охотники и утки», «Антивышибалы»
15		Подвижные игры с мячом	1	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижных игр «Вышибалы», «Ловишка», разучивание игры «Игра в птиц с мячом»
16		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел»	1	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»
2 четверть- 15 часов				
Гимнастика- 15 часов				
17		Осанка. Правила сохранения осанки.Акробатика.Строевые упражнения	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пе-рекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
18		Кувырок вперед	1	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила проведения подвижной игры «Удочка»
19		Усложненные варианты выполнения кувырка	1	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, усложненные варианты выполнения кувырка
20		Стойка на лопатках, мост	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»
21		Висы.Строевые упражнения	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами.

				Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
22		Поднимание прямых ног до 90 гр, из виса спиной к гимнастической стенке, хватом снизу.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
23		Подтягивание на перекладине, вис хват сверху	1	Разминка у гимнастической стенки, тестирование виса (хват сверху), подвижная игра «Ловля обезьян»
24		Опорный прыжок, лазание.	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
25		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»
26		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Контроль	1	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»
27		Вращение обруча Правила закаливания	1	Разминка с обручами, техника вращения обручами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия»
28		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Контроль	1	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц
29		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»
30		Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых

				руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
31		Прыжки в скакалку	1	Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку на месте. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия»
3 четверть-21 час Лыжная подготовка-15 часов				
32		Сообщение теоретических сведений	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Правила безопасности на уроках лыжн. подг-ки.
33		Подбор лыж.	1	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне с сохранением дистанции.
34		Освоение навыков ходьбы на лыжах.	1	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом по уч. лыжне без палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».
35		Развитие координационных способностей .	1	Построение с лыжами в руках. Переноска лыж, одевание лыж. Передвижение скользящим шагом по уч. лыжне. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.
36		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1	Построение с лыжами в руках. Сочетание работы рук и ног при скользящем шаге. Повороты на месте переступанием ч/з пятки лыж.
37		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом с равномерной интенсивностью.
38		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом с равномерной интенсивностью.
39		Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Построение с лыжами в руках. Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Прохождение дистанции до 800 метров скользящим шагом с переменной интенсивностью.
40		Развитие ловкости.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Прохождение на скорость отрезков до 20 м скользящим шагом по парал. лыжням.

41		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Прохождение дистанции до 600 м. Подъем «лесенкой» в гору. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением.
42		Развитие координационных способностей.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение скользящим шагом до 800 м. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке. Повороты на месте переступанием вокруг пяток. Падение на бок, на месте и в движении под уклон.
43		Совершенствование скользящего шага.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение скользящим шагом с переменной интенсивностью до 1000 м. Горная часть.
44		Совершенствование скользящего шага.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение скользящим шагом с переменной интенсивностью до 1000 м. Горная часть.
45		Подведение итогов лыжной подготовки.	1	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «На буксире», «Попади в цель», «Кто самый быстрый».
46		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Прохождение дистанции до 600 м. Подъем «лесенкой» в гору. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением.
Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 6 часа				
47		Правила подвижных игр «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».	1	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
48		Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
49		Командные подвижные игры	1	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь» подготовить игру для проведения в зале
50		Передача мяча двумя руками от груди в парах.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
51		Передача мяча двумя руками от груди в парах. Контроль	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей

52		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
4 четверть-16 часов				
Плавание «сухое»-2 часа				
53		Техника безопасности у воды и на воде.	1	Обще развивающие упражнения. Ознакомление с разминкой пловца.
54		Техника безопасности у воды и на воде.		Обще развивающие упражнения. Ознакомление с разминкой пловца.
Подготовка к сдаче норм ГТО 8 часов				
55		Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
56		Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО
57		Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)
58		Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов ГТО на гибкость	1	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов ГТО на гибкость
59		Техника выполнения упражнений ГТО на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1	Техника выполнения упражнений ГТО на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног
60		Техника выполнения упражнений ГТО на силовые способности	1	Техника выполнения упражнений ГТО на силовые способности
61		Техника выполнения упражнений ГТО на выносливость	1	Техника выполнения упражнений ГТО на выносливость
62		Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные	1	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности

		способности		
Легкая атлетика, кроссовая подготовка 6 часов				
63		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	1	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»
64		Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль	1	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
65		Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	1	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»
66		Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль	1	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
67		Бег 1000 м. Контроль (без учета времени)	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Бег 1000 м. Контроль
68		Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»

3 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
1 четверть- 16 часов Легкая атлетика, кроссовая подготовка 10 ч				
1		Основные способы передвижения человека. Ходьба и бег Инструктаж по технике безопасности	1	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Подвижные игры «Ловишка» и «Коддунчики» Инструктаж по ТБ
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта Контроль	1	Ходьба через несколько препятствий. Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку». Олимпийские игры: история возникновения
3		Техника челночного бега	1	Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Коддунчики»
4		Тестирование челночного бега 3x10м	1	Разминка в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, подвижная игра «Собачки ногами»
5		Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	Беговая разминка, различные способы метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
6		Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Игра «Зайцы в огороде»	1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях
7		Органы чувств. Сохранение зрения. Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы
8		Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»
9		Бег по пересеченной	1	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).

		местности. Игра «Пустое место»		Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
10		Кросс 1 км.	1	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц
Подвижные игры- 6 часов				
11		Твой организм. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
12		Подвижные игры с мячом. Игра «Антивышибалы»	1	Разминка с мячом, подвижные игры «Охотники и утки», «Антивышибалы»
13		Подвижные игры с мячом	1	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижных игр «Вышибалы», «Ловишка», разучивание игры «Игра в птиц с мячом»
14		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел»	1	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»
15		Подвижная игра «Котел»	1	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»
16		Варианты подвижной игры «Котел»	1	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»
2 четверть- 15 часов Гимнастика- 15 часов				
17		Осанка. Правила сохранения осанки. Акробатика. Строевые упражнения	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пе-рекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
18		Кувырок вперед	1	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила проведения подвижной игры «Удочка»
19		Усложненные варианты выполнения кувырка	1	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняются кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, усложненные варианты выполнения кувырка

20		Стойка на лопатках, мост	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»
21		Висы.Строевые упражнения	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
22		Поднимание прямых ног до 90гр , из вися спиной к гимнастической стенке, хватом снизу.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
23		Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
24		Подтягивание на перекладине, вис хват сверху	1	Разминка у гимнастической стенки, тестирование вися (хват сверху), подвижная игра «Ловля обезьян»
25		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»
26		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Контроль	1	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»
27		Вращение обруча Правила закаливания	1	Разминка с обручами, техника вращения обручами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия»
28		Тестирование наклона	1	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из

		вперед из положения стоя. Контроль		положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц
29		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»
30		Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
31		Прыжки в скакалку	1	Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку на месте. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия»
3 четверть-21 час Лыжная подготовка-15 часов				
32		Сообщение теоретических сведений	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Правила безопасности на уроках лыжн. подг-ки.
33		Подбор лыж.	1	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне с сохранением дистанции.
34		Освоение навыков ходьбы на лыжах.	1	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом по уч. лыжне без палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».
35		Развитие координационных способностей .	1	Построение с лыжами в руках. Переноска лыж, одевание лыж. Передвижение скользящим шагом по уч. лыжне. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.
36		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1	Построение с лыжами в руках. Сочетание работы рук и ног при скользящем шаге. Повороты на месте переступанием ч/з пятки лыж.
37		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом с равномерной интенсивностью.
38		Развитие	1	Построение с лыжами в руках. Повороты и шаги в стороны приставными шагами.

		координационных способностей при спуске.		Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом с равномерной интенсивностью.
39		Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Построение с лыжами в руках. Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Прохождение дистанции до 800 метров скользящим шагом с переменной интенсивностью.
40		Развитие ловкости.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Прохождение на скорость отрезков до 20 м скользящим шагом по парал. лыжням.
41		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Прохождение дистанции до 600 м. Подъем «лесенкой» в гору. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением.
42		Развитие координационных способностей.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение скользящим шагом до 800 м. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке. Повороты на месте переступанием вокруг пяток. Падение на бок, на месте и в движении под уклон.
43		Совершенствование скользящего шага.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение скользящим шагом с переменной интенсивностью до 1000 м. Горная часть.
44		Совершенствование скользящего шага.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение скользящим шагом с переменной интенсивностью до 1000 м. Горная часть.
45		Подведение итогов лыжной подготовки.	1	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «На буксире», « Попади в цель», «Кто самый быстрый».
46		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Прохождение дистанции до 600 м. Подъем «лесенкой» в гору. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением.
Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 6 часов				
47		Правила подвижных игр «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	1	ОРУ. Игры: «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
48		Командные подвижные игры	1	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь» подготовить игру для проведения в зале

49		Подвижные игры по желанию учеников	1	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игры по желанию учеников.
50		Передача мяча двумя руками от груди в парах.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
51		Передача мяча двумя руками от груди в парах. Контроль	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
52		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
4 четверть-16 часов Плавание «сухое»-10 часов				
53		Техника безопасности у воды и на воде.	1	Обще развивающие упражнения. Ознакомление с разминкой пловца.
54		Техника безопасности у воды и на воде.	1	Обще развивающие упражнения. Ознакомление с разминкой пловца.
Подготовка к сдаче норм ГТО 8 часов				
55		Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
56		Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО
57		Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)
58		Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов ГТО на	1	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов ГТО на гибкость

		гибкость		
59		Техника выполнения упражнений ГТО на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1	Техника выполнения упражнений ГТО на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног
60		Техника выполнения упражнений ГТО на силовые способности	1	Техника выполнения упражнений ГТО на силовые способности
61		Техника выполнения упражнений ГТО на выносливость	1	Техника выполнения упражнений ГТО на выносливость
62		Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности
Легкая атлетика, кроссовая подготовка 6 ч				
63		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	1	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»
64		Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль	1	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
65		Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	1	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»
66		Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль	1	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
67		Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»
68		Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»

4 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности
1 четверть- 16 часов				
Легкая атлетика, кроссовая подготовка 10 ч				
1		Ходьба и бег. Основные способы передвижения человека. Инструктаж по технике безопасности	1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ
2		Тестирование бега на 30 м с высокого старта Контроль	1	Разминка в движении, челночный бег. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры «Салки с домиками», «Салки – дай руку» Комплекс 1
3		Челночный бег	1	Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижная игра «Флаг на башне» Комплекс 1
4		Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы Комплекс 1
5		Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	1	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы Комплекс 1
6		Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол» Комплекс 1
7		Бег по пересеченной местности. Игра «Пустое место»	1	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Комплекс 1
8		Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.	1	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости Комплекс 1
9		Бег по пересеченной местности. Спортивная игра «Футбол»	1	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости Комплекс 1

10		Бег по пересеченной местности. Тактические действия в защите и нападении. Отбор мяча.	1	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений Комплекс 1
Подвижные игры- 6 часов				
11		Твой организм. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
12		Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
13		Подвижные игры с мячом. Игра «Антывышибалы»	1	Разминка с мячом, подвижные игры «Охотники и утки», «Антывышибалы»
14		Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел»	1	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»
15		Подвижная игра «Котел»	1	Проведение разминки с мячом. Разучивание различных вариантов бросков и ловли мяча, подвижной игры «Котел»
16		Подвижные игры для зала	1	Разминка с игровым упражнением «Запрещенное движение». Подвижные игры для зала. Игровое упражнение на равновесие
2 четверть- 15 часов Гимнастика- 15 часов				
17		Осанка. Правила сохранения осанки. Акробатика. Строевые упражнения	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пе-рекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
18		Кувырок вперед	1	Выполнять разминку на матах, знать, как выполняется кувырок вперед, правила проведения подвижной игры «Удочка»
19		Стойка на лопатках, мост	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойка на лопатках, мост, подвижная игра «Волшебные елочки»
20		Висы. Строевые	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды

		упражнения		«На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
21		Поднимание прямых ног до 90°, из вися спиной к гимнастической стенке, хватом снизу.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
22		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	Разминка с массажными мячами, различные варианты перелезаний, вис завесом одной и двумя ногами, упражнения на внимание
23		Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
24		Подтягивание на перекладине, вис хват сверху	1	Разминка у гимнастической стенки, тестирование вися (хват сверху), подвижная игра «Ловля обезьян»
25		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»
26		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с Контроль	1	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»
27		Прыжки в скакалку	1	Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку на месте. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия» Комплекс 2
28		Тестирование наклона	1	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из

		вперед из положения стоя. Контроль		положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц
29		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Разминка с гимнастическими палками, первая помощь при травмах, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, стойка на голове, подвижная игра «Белочка-защитница»
30		Висы. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
31		Прыжки в скакалку	1	Разминка со скакалкой. Прыжки в скакалку на месте. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия»
3 четверть-21 час Лыжная подготовка-15 часов				
32		Сообщение теоретических сведений	1	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Правила безопасности на уроках лыжн. подг-ки.
33		Подбор лыж.	1	Тренировка в построении с лыжами в руках, на лыжах, в переноске лыж, одевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне с сохранением дистанции.
34		Освоение навыков ходьбы на лыжах.	1	Повторение ступающего шага. Ходьба и повороты приставными шагами. Передвижение скользящим шагом по уч. лыжне без палок. П/игра без лыж «Прыгаем до елки», «Перестрелка».
35		Развитие координационных способностей.	1	Построение с лыжами в руках. Переноска лыж, одевание лыж. Передвижение скользящим шагом по уч. лыжне. Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток.
36		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	1	Построение с лыжами в руках. Сочетание работы рук и ног при скользящем шаге. Повороты на месте переступанием ч/з пятки лыж.
37		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом с равномерной интенсивностью.

38		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом с равномерной интенсивностью.
39		Развитие скоростно – силовых способностей.	1	Построение с лыжами в руках. Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Прохождение дистанции до 800 метров скользящим шагом с переменной интенсивностью.
40		Развитие ловкости.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Прохождение на скорость отрезков до 20 м скользящим шагом по парал. лыжням.
41		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Прохождение дистанции до 600 м. Подъем «лесенкой» в гору. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением.
42		Развитие координационных способностей.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение скользящим шагом до 800 м. Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке. Повороты на месте переступанием вокруг пяток. Падение на бок, на месте и в движении под уклон.
43		Совершенствование скользящего шага.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение скользящим шагом с переменной интенсивностью до 1000 м. Горная часть.
44		Совершенствование скользящего шага.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Передвижение скользящим шагом с переменной интенсивностью до 1000 м. Горная часть.
45		Подведение итогов лыжной подготовки.	1	Игры с бегом на лыжах и без лыж. Подвижная игра «На буксире», « Попади в цель», «Кто самый быстрый».
46		Развитие координационных способностей при спуске.	1	Построение с лыжами в руках. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» Прохождение дистанции до 600 м. Подъем «лесенкой» в гору. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением.
Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 6 часов				
47		Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
48		Командные подвижные игры	1	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь» подготовить игру для проведения в зале

49		Подвижные игры по желанию учеников	1	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игры по желанию учеников.
50		Передача мяча двумя руками от груди в парах.	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
51		Передача мяча двумя руками от груди в парах. Контроль	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
52		Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
4 четверть-16 часов Плавание «сухое»-10 часов				
53		Техника безопасности у воды и на воде.	1	Обще развивающие упражнения. Ознакомление с разминкой пловца.
54		Техника безопасности у воды и на воде.	1	Обще развивающие упражнения. Ознакомление с разминкой пловца.
Подготовка к сдаче норм ГТО 8 часов				
55		Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
56		Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО
57		Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)
58		Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов ГТО на гибкость	1	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов ГТО на гибкость

59		Техника выполнения упражнений ГТО на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1	Техника выполнения упражнений ГТО на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног
60		Техника выполнения упражнений ГТО на силовые способности	1	Техника выполнения упражнений ГТО на силовые способности
61		Техника выполнения упражнений ГТО на выносливость	1	Техника выполнения упражнений ГТО на выносливость
62		Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности
Легкая атлетика, кроссовая подготовка 6 ч				
63		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Контроль	1	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»
64		Тестирование челночного бега 3x10 м. Контроль	1	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
65		Тестирование прыжка в длину с места. Контроль	1	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»
66		Тестирование метания малого мяча на точность. Контроль	1	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»
67		Бег 1000 м. Контроль (без учета времени)	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Бег 1000 м. Контроль
68		Бег по пересеченной местности.	1	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»

