

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Забайкальского края**

**Муниципальный район "Улётовский район"**

**МБОУ «Тангинская СОШ»**

**РАССМОТРЕНО**

Методическое  
объединение  
политехнического  
цикла



Тазина О.Н.

Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР



Дорожкова И.Н.

«31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Капустина Л.Н.

«31» августа 2023 г.



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

вариант 4.2

**с.Танга 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- сниженная двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности зрительной ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;
- бедность, фрагментарность, недифференцированность и искаженность зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, 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 слабовидящих 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 (для слепых с остаточным зрением) гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слепых 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.

#### **Коррекционные задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей, двигательной и зрительной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования нарушенного зрения и сохранных анализаторов при выполнении двигательных действий.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабовидением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- развитие координационных способностей, согласованности движений;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

**Адаптивная физическая культура (теоретические знания).**

- Занятия лечебной физкультурой и их роль для здоровья человека. Правильное дыхание. Подвижные игры, их правила, требования к играющим.
- Гигиенические навыки занятий лечебной физкультурой. Занятия на тренажерах. Зрение и упражнения лечебной физкультурой.

**Общие упражнения.**

- Строевые упражнения. Подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения.
- Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения, формирующие основные
- движения. Повторение ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. Элементы танца. Дыхательные упражнения. Упражнения для подвижности глаз.

**Лечебно-корректирующие упражнения.**

- Дыхательные упражнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для формирования осанки и укрепления мышц стопы. Упражнения для развития подвижности отдельных суставов.
- Упражнения, повышающие силу отдельных мышечных групп. Упражнения для глаз (офтальмологические).

**Упражнения коррекционно-развивающей направленности.**

Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения для развития моторики рук. Упражнения для развития зрительных функций. Упражнения, закрепляющие умения естественно двигаться.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению слепыми обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психических и социальных возможностей 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 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из особых образовательных потребностей и интересов слепых обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения с учетом пролонгации сроков обучения на уровне начального общего образования 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в начальной школе составляет 507 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

Пролонгация сроков освоения слабовидящими обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования осуществляется в соответствии со следующими принципами и подходами:

- концентрический принцип. В содержании учебного предмета представлены разделы и темы, которые на каждом году обучения расширяются, дополняются и изучаются на более углубленном уровне;

- связь учебного материала с жизнью. Основу этого принципа составляет конкретизация учебного материала. Распределение учебного материала должно осуществляться с учетом сезонности, связи с конкретными событиями, явлениями и фактами (праздники, знаменательные даты, общественно значимые явления, сезонные виды деятельности людей и т.д.), общим укладом жизни. Свободным является перенос тем, изучение которых не носит сезонный характер.

- обеспечение возможности интеграции учебного материала. Материал, при освоении которого обучающиеся испытывают трудности, может быть дополнительно изучен на последующих годах обучения посредством логического объединения с другим материалом;

- пропедевтическая направленность обучения. Предполагается выделение времени на подготовку к освоению новых сложных разделов и тем;

- обеспечение прочности усвоения знаний. Каждая четверть должна начинаться с повторения и закрепления учебного материала, изученного в предыдущей четверти.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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:

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной

совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **Специальные личностные результаты:**

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;
- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
- Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;

- Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

## 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.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы умения *самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **Специальные метапредметные результаты:**

- использовать нарушенное зрение и сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять зрительный, осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять зрительную пространственную и социально-бытовую ориентировку;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, 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 втором классе обучающийся научится:

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, перекатыванию;

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 третьем классе обучающийся научится:

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 четвёртом классе обучающийся научится:

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 учащегося);

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.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **1 класс**

*Знания о физической культуре(3ч.)*

**Физическая культура (1ч.).** Понятие о физической культуре. Физическая

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

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

**Из истории физической культуры (1ч.).** Возникновение первых упражнений. Возникновение физической культуры у древних людей. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

**Физические упражнения (1ч.).** Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

#### ***Способы физкультурной деятельности(3ч.)***

**Самостоятельные занятия (1ч.).** Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

**Самостоятельные игры и развлечения (2ч.).** Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

#### ***Физическое совершенствование(60ч.)***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.).** Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность(58ч.)***

**Гимнастика с основами акробатики (18ч.).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

#### ***Упражнения в равновесии.***

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы; подтягивание.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (18ч.).** Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин.

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.

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

**Подвижные и спортивные игры (12ч.).** Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

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

**ОРУ, элементы национальных видов спорта (10ч.)** Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. *Общеразвивающие упражнения* из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

## **2 класс**

**Знания о физической культуре(3ч.)**

**Физическая культура (1ч.).** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

**Из истории физической культуры (1ч.).** Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

**Физические упражнения (1ч.).** Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

*Способы физкультурной деятельности(3ч.)*

**Самостоятельные занятия (1ч.).** Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)**

Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.

**Самостоятельные игры и развлечения (1ч.).** Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

*Физическое совершенствование(62ч.)*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.).** Оздоровительные формы

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

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность(60ч.)***

**Гимнастика с основами акробатики (20ч.).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. ***Акробатические упражнения.*** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

***Акробатическая комбинация из изученных элементов.***

***Упражнения в равновесии.***

Снарядная гимнастика. ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, подтягивание.

***Опорный прыжок:*** перелезание через гимнастического коня.

Прикладная гимнастика. ***Гимнастические упражнения прикладного характера.*** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (18ч.).** Беговая подготовка. ***Беговые упражнения:*** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. ***Прыжковые упражнения:*** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

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

**Подвижные и спортивные игры (14ч.).** Подвижные игры. ***На материале гимнастики с основами акробатики:*** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

***На материале лёгкой атлетики:*** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. ***На материале спортивных игр.***

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

***Волейбол:*** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**ОРУ, элементы национальных видов спорта (8ч.)** Общефизическая подготовка. ***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

## **3 класс**

***Знания о физической культуре(3ч.)***

**Физическая культура (1ч.).** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями

по укреплению здоровья человека.

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

**Из истории физической культуры (1ч.).** Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

**Физические упражнения (1ч.).** Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы физкультурной деятельности(3ч.)*

**Самостоятельные занятия (1ч.).** Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)** Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения (1ч.).** Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование(62ч.)*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.).** Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность(60ч.)*

**Гимнастика с основами акробатики (20ч.).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

*Акробатическая комбинация из изученных элементов.*

*Упражнения в равновесии.*

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, подтягивание.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (18ч.).** Беговая подготовка. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением

движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

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

**Подвижные и спортивные игры (14ч.).** Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

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

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**ОРУ, элементы национальных видов спорта (8ч.)** Общефизическая подготовка. **Общеразвивающие упражнения** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

#### 4 класс

##### **Знания о физической культуре(3ч.)**

**Физическая культура (1ч.).** Понятие о физической культуре.

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

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

**Из истории физической культуры (1ч.).** Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII- XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

**Физические упражнения (1ч.).** Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### **Способы физкультурной деятельности(3ч.)**

**Самостоятельные занятия (1ч.).** Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)** Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах.

Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Самостоятельные игры и развлечения (1ч.).** Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование(62ч.)***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.).** Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность(60ч.)***

**Гимнастика с основами акробатики (20ч.).** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

**Акробатическая комбинация из изученных элементов.**

**Упражнения в равновесии.**

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, подтягивание.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (18ч.).** Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

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

**Подвижные и спортивные игры (14ч.).** Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

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

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

**ОРУ, элементы национальных видов спорта (8ч.)** Общефизическая

подготовка. ***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

## IV. Тематическое планирование.

### 1 класс (90ч.)

| №п/п                                                           | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Кол-во часов |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b><i>Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.</i></b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |
| 1.1                                                            | <b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.<br>Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | 1ч.          |
| 1.2                                                            | <b>Из истории физической культуры.</b> Возникновение первых упражнений. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.                                                                                                                                                                                                                         | 1ч.          |
| 1.3                                                            | <b>Физические упражнения.</b> Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.                                                                                                                                                        | 1ч.          |
| <b><i>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.</i></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |
| 2.1                                                            | <b>Самостоятельные занятия.</b> Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.                                                                                                                        | 1ч.          |
| 2.2                                                            | <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.<br>Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.                                                                                                                                                       | 2ч.          |
| <b><i>Раздел 3. Физическое совершенствование.60ч.</i></b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |              |
| 3.1                                                            | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.                                                                                                                                          | 2ч.          |
| 3.2                                                            | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность -58ч.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |              |
| 3.2.1                                                          | <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.<br><b>Акробатика. Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы.                                                                           | 18ч.         |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               | <p><b>Упражнения в равновесии.</b><br/> Снарядная гимнастика. <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы; подтягивание.<br/> Прикладная гимнастика. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |             |
| 3.2.2         | <p><b>Легкая атлетика.</b> Беговая подготовка. <b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин.<br/> Прыжковая подготовка. <b>Прыжковые упражнения:</b> на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.<br/> Метание малого мяча. <b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность</p>                                                                                                                               | 18ч.        |
| 3.2.3         | <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры. <b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.<br/> <b>На материале лёгкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту<br/> Спортивные игры. <b>На материале спортивных игр.</b><br/> <b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.<br/> <b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p> | 12ч.        |
| 3.2.4         | <p><b>ОРУ, элементы национальных видов спорта.</b> Общефизическая подготовка, элементы национальных видов.<br/> <b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10ч.        |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>66ч.</b> |

## 2 класс (68ч.)

| №п/п                                                    | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во часов |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |
| 1.1                                                     | <b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.<br>Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.                       | 1ч.          |
| 1.2                                                     | <b>Из истории физической культуры.</b> Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.                                                               | 1ч.          |
| 1.3                                                     | <b>Физические упражнения.</b> Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.                                                                                                                                                                                                           | 1ч.          |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |
| 2.1                                                     | <b>Самостоятельные занятия.</b> Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.                                                                                    | 1ч.          |
| 2.2                                                     | <b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b><br>Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.                                                                                                                                                                                                       | 1ч.          |
| 2.3                                                     | <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.<br>Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.                                                                                                                                                                             | 1ч.          |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование.62ч.</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |
| 3.1                                                     | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.                                                                                                                                                                | 2ч.          |
| 3.2                                                     | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность -60ч.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |
| 3.2.1                                                   | <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.<br><b>Акробатика. Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.<br><b>Акробатическая комбинация из изученных элементов.</b> | 20ч.         |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               | <p><b>Упражнения в равновесии.</b><br/> Снарядная гимнастика. <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы, подтягивание.<br/> <b>Опорный прыжок:</b> перелезание через гимнастического коня.<br/> Прикладная гимнастика. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.</p>                                                                                                                                                                                                                         |             |
| 3.2.2         | <p><b>Легкая атлетика.</b> Беговая подготовка. <b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин<br/> Прыжковая подготовка. <b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.<br/> Метание малого мяча. <b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность.</p>                                                                                                                                | <b>18ч.</b> |
| 3.2.3         | <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры. <b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.<br/> <b>На материале лёгкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.<br/> Спортивные игры. <b>На материале спортивных игр.</b><br/> <b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.<br/> <b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p> | <b>14ч.</b> |
| 3.2.4         | <p><b>ОРУ, элементы национальных видов спорта.</b> Общефизическая подготовка, элементы национальных видов.<br/> <b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>8ч.</b>  |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>68ч.</b> |

### 3 класс (68ч.)

| №п/п                                                    | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Кол-во часов |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |
| 1.1                                                     | <b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.<br>Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.                                                          | 1ч.          |
| 1.2                                                     | <b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.                                                                     | 1ч.          |
| 1.3                                                     | <b>Физические упражнения.</b> Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.                                                                                                                                                                                                         | 1ч.          |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |
| 2.1                                                     | <b>Самостоятельные занятия.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                      | 1ч.          |
| 2.2                                                     | <b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)</b> Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.                                                                                                     |              |
| 2.3                                                     | <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).                                                                                                                                                                                                          | 2ч.          |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование.62ч.</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |              |
| 3.1                                                     | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2ч.          |
| 3.2                                                     | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность -60ч.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |              |
| 3.2.1                                                   | <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.<br><b>Акробатика. Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.<br><b>Акробатическая комбинация из изученных элементов.</b><br><b>Упражнения в равновесии.</b> | 20ч.         |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               | <p>Снарядная гимнастика. <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы, подтягивание.</p> <p><b>Опорный прыжок:</b> с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Прикладная гимнастика. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |
| 3.2.2         | <p><b>Легкая атлетика.</b> Беговая подготовка. <b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин</p> <p>Прыжковая подготовка. <b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.</p> <p>Метание малого мяча. <b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность.</p>                                                                                                                                    | <b>18ч.</b> |
| 3.2.3         | <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры. <b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Спортивные игры. <b>На материале спортивных игр.</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p> | <b>14ч.</b> |
| 3.2.4         | <p><b>ОРУ, элементы национальных видов спорта.</b> Общефизическая подготовка. <b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>8ч.</b>  |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>68ч.</b> |

## 4 класс (68ч.)

| №п/п                                                           | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b><i>Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.</i></b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |
| 1.1                                                            | <b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.<br>Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.                                                                | 1ч.          |
| 1.2                                                            | <b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII- XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО. | 1ч.          |
| 1.3                                                            | <b>Физические упражнения.</b> Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.                                                                                                                                                                                                               | 1ч.          |
| <b><i>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.</i></b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |
| 2.1                                                            | <b>Самостоятельные занятия.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                            | 1ч.          |
| 2.2                                                            | <b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.     | 1ч.          |
| 2.3                                                            | <b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр.<br>Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).                                                                                                                                                                                                             | 1ч.          |
| <b><i>Раздел 3. Физическое совершенствование.62ч.</i></b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |
| 3.1                                                            | <b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2ч.          |
| 3.2                                                            | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность -60ч.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |
| 3.2.1                                                          | <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.<br><b>Акробатика. Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках;                                                                                                                      | 20ч.         |

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|               | <p>кувырок вперед.</p> <p><b>Акробатическая комбинация из изученных элементов.</b></p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b></p> <p>Снарядная гимнастика. <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы, подтягивание.</p> <p><b>Опорный прыжок:</b> с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Прикладная гимнастика. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.</p>                                                                                                                                     |             |
| 3.2.2         | <p><b>Легкая атлетика.</b> Беговая подготовка. <b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин</p> <p>Прыжковая подготовка. <b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.</p> <p>Метание малого мяча. <b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность.</p>                                                                                                                                    | <b>18ч.</b> |
| 3.2.3         | <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры. <b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Спортивные игры. <b>На материале спортивных игр.</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p> | <b>14ч.</b> |
| 3.2.4         | <p><b>ОРУ, элементы национальных видов спорта.</b> Общефизическая подготовка, элементы национальных видов.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>8ч.</b>  |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>68ч.</b> |

### Календарно-тематическое планирование 1 класс

| Дата | Раздел программы    | Тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Корректировка |
|------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|      | Знания ф. к.        | Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |               |
|      |                     | Возникновение первых упражнений. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО. Построение в шеренге, в колонне. Строевые упр. Разновидности ходьбы и бега.                                                                                                                                                     |               |
|      | Лёгкая атлетика     | Строевые упр. в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. Беговые, прыжковые упр. Игра.                                                                                                                                                                                                                              |               |
|      |                     | Беговые и прыжковые упр. Техника высокого старта с последующим ускорением. Эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                    |               |
|      |                     | Строевые упр. Бег с высоким подыманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления. Прыжок в длину с места.                                                                                                                                                                                                  |               |
|      |                     | Беговые, прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Высокий старт с последующим ускорением. Эстафеты.                                                                                                                                                                                                                       |               |
|      |                     | Беговые упр. по заданию (1 свисток-бегом, 2 свистка - шагом). Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.                                                                                                                                                                                                           |               |
|      |                     | Прыжковые, беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                           |               |
|      |                     | Бег в медленном темпе до 2 мин. Прыжки со скакалкой. Метание мяча на дальность. Игры.                                                                                                                                                                                                                                   |               |
|      |                     | Бег в медленном темпе до 3 мин. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Игры.                                                                                                                                                                                                                               |               |
|      | Спорт. и подв. игры | Т/б. на уроках подвижных и спортивных игр. Беговые, прыжковые упр. Стойка игрока и передвижение по залу без мяча.                                                                                                                                                                                                       |               |
|      |                     | Строевые упр., перестроения. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Эстафеты.                                                                                                                                                                                                                                            |               |
|      |                     | Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Передвижение игрока по залу без мяча. Ведение мяча на месте. Игры с мячом.                                                                                                                                                                                                         |               |
|      |                     | Бег с изменением направления. Прыжковые упр. Ведение мяча на месте и в движении.                                                                                                                                                                                                                                        |               |

|  |                  |                                                                                                                  |  |
|--|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                  | Подвижные игры с мячом.                                                                                          |  |
|  |                  | Бег до 3 мин. Специальные упр. при занятиях с б/б мячом. Броски и ловля мяча. Ведение на месте и в движении.     |  |
|  |                  | Т. б. на уроках спортивных игр. Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры с мячами.                    |  |
|  |                  | Подбрасывание мяча; ловля мяча; передачи мяча в парах. Эстафеты с мячами; игры.                                  |  |
|  |                  | Передвижение по площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.                                                      |  |
|  | Гимнастика       | Т/ б на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Игры.         |  |
|  |                  | Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упражнения в переползании различными способами. Эстафеты.            |  |
|  |                  | ОРУ. Ползание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Эстафеты.                                     |  |
|  |                  | Бег с преодолением препятствий. Упоры, седы на гимнастических матах. Вис на низкой перекладине.                  |  |
|  |                  | Строевые упр. Беговые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в группировке. Игры на внимание.  |  |
|  |                  | Беговые, прыжковые упр. Упр. в группировке; перекаты. Преодоление полосы препятствий.                            |  |
|  |                  | Бег с изменением направления. ОРУ. Упражнения в равновесии. Перекаты. Поднимание туловища. Беговые эстафеты.     |  |
|  |                  | Строевые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимн. стенке. Эстафеты с гимн. снарядами.   |  |
|  |                  | Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упр. в группировке; перекаты. Отжимание на гимн. скамейке. Игры.     |  |
|  |                  | Ходьба и бег с различным положением рук и ног. Поднимание туловища. Передвижение по гимнастической стенке. Игры. |  |
|  |                  | Бег с изменением направления. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Перекаты. Эстафеты.                       |  |
|  |                  | Беговые, прыжковые упр. ОРУ. Упражнения на гимн. скамейке. Упражнения в группировке; перекаты. Игры.             |  |
|  | Нац. виды спорта | ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.                                                                   |  |
|  |                  | ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.                                                                   |  |

|  |                        |                                                                                                                           |  |
|--|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | Спорт. и подв. игры    | Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение на площадке с мячом и без мяча. Игры. |  |
|  |                        | Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте (правой рукой, левой). Игры, эстафеты                                          |  |
|  |                        | Ведение мяча на месте и в движении; упражнения в парах (передачи мяча). Игры, эстафеты.                                   |  |
|  |                        | Ведение мяча на месте и в движении (правой рукой, левой); передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры, эстафеты.         |  |
|  |                        | Передача и ловля мяча; ведение мяча на месте и в движении; броски в кольцо. Эстафеты.                                     |  |
|  |                        | Ведение мяча на месте и в движении; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.                                         |  |
|  | Способы физ. деятельн. | Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.              |  |
|  |                        | Игры и развлечения в зимнее время года.                                                                                   |  |
|  | Спорт. и подв. игры    | Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Элементы б/б: стойка игрока, ловля и передача мяча. Игры.         |  |
|  |                        | Ловля и передача мяча; ведение мяча: Игры, эстафеты.                                                                      |  |
|  |                        | Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты.                                                           |  |
|  |                        | Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.                                                                      |  |
|  |                        | Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры.                                                                |  |
|  |                        | Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты с б/б мячами.                                              |  |
|  | Физк-оздор. деятел.    | ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры.                                                                                    |  |
|  |                        | Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.                                                                      |  |
|  | Спорт. и подв. игры    | Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча; броски в кольцо. Эстафеты                                              |  |
|  |                        | Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.                                                                |  |
|  |                        | Ловля, передачи мяча, ведение мяча, штрафной бросок. Игры.                                                                |  |
|  |                        | Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Игры.                                                               |  |
|  |                        | Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Игры.                                             |  |

|  |                        |                                                                                                        |  |
|--|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                        | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игры.            |  |
|  | Нац. виды спорта       | ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры.                                                         |  |
|  |                        | ОРУ, элементы национальных видов спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.                      |  |
|  |                        | ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры на развитие быстроты.                                    |  |
|  | Гимнастика             | Т/б на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Перекаты в группировке. Эстафеты.       |  |
|  |                        | Строевые упр. Комплекс ОРУ. Перекаты в группировке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.         |  |
|  |                        | Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Упражнения на г/стенке. Игры, эстафеты.              |  |
|  |                        | Поднимание туловища. Упражнения в равновесии. Эстафеты, игры.                                          |  |
|  |                        | Упр. в равновесии. Лазание по г\стенке. Игры, эстафеты.                                                |  |
|  |                        | Подтягивание на перекладине (м. д.). Прыжки через скакалку. Отжимание. Игры, эстафеты.                 |  |
|  |                        | Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры, эстафеты.              |  |
|  |                        | Подтягивание на перекладине (м. д.). Упражнения в равновесии. Игры, эстафеты                           |  |
|  | Нац. виды спорта       | ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.                                                         |  |
|  |                        | ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.                                                         |  |
|  | Способы физ. деятельн. | Игры и развлечения в летнее время года.                                                                |  |
|  | Знания ф. к.           | Представление о физических упражнениях.                                                                |  |
|  | Спорт. и подв. игры    | Т. б. на уроках спортивных игр. Беговые, прыжковые упр. Ведение мяча на месте и в движении.            |  |
|  |                        | Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча. Игры.       |  |
|  |                        | Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание. Игры, эстафеты |  |

|                   |                  |                                                                                                           |  |
|-------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                   |                  | Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине. Игры. |  |
|                   |                  | Бег до 4 мин. Силовые упр. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Поднимание туловища.                 |  |
|                   |                  | Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.                    |  |
|                   |                  | Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд. Игры.                                |  |
|                   |                  | Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м. Игры.        |  |
|                   |                  | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м. Игры.      |  |
|                   |                  | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м. Игры.    |  |
|                   | Лёгкая атлетика  | Т/б. на уроках л/а. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Игры.         |  |
|                   |                  | Строчные упр. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Строчный разбег. Эстафеты.                            |  |
|                   |                  | Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Строчный разбег. Игры.                                              |  |
|                   |                  | Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.                            |  |
|                   |                  | Строчные упр. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.                                  |  |
|                   |                  | Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность. Игры.                                |  |
|                   |                  | Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.                                  |  |
|                   |                  | Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега.      |  |
|                   |                  | Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Эстафеты, игры.               |  |
|                   |                  | Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.             |  |
|                   | Нац. виды спорта | ОРУ, элементы нац. видов спорта. Игры.                                                                    |  |
| <b>Итого:66ч.</b> |                  |                                                                                                           |  |

### V.Календарно-тематическое планирование 2 класс

| Дата | Раздел программы    | Тема                                                                                                                                 | Корректировка |
|------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|      | Лёгкая атлетика     | Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра.                                             |               |
|      |                     | Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.                                                                                             |               |
|      |                     | Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.                                                                                                |               |
|      |                     | Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.                                                                |               |
|      |                     | СБУ. ОРУ. Бег 30м.                                                                                                                   |               |
|      |                     | Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.                                                                              |               |
|      |                     | Метание мяча с места. Игра.                                                                                                          |               |
|      |                     | Метание мяча с места на результат. Игра.                                                                                             |               |
|      | Знания ф. к.        | Профилактика травматизма. Понятие о ф. к. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.                                                           |               |
|      | Спорт. и подв. игры | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег. |               |
|      |                     | Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.                                                       |               |
|      |                     | Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперёд                                                                             |               |

|  |                  |                                                                                                 |  |
|--|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                  | Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.           |  |
|  |                  | Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.). |  |
|  |                  | Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.           |  |
|  |                  | Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.                      |  |
|  |                  | Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.                                            |  |
|  |                  | Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.                                     |  |
|  |                  | Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.                                   |  |
|  |                  | Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.                       |  |
|  |                  | Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.                                                 |  |
|  |                  | Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.                                    |  |
|  |                  | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.          |  |
|  | Нац. виды спорта | ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.                                                            |  |
|  |                  | ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.                         |  |
|  | Знания ф. к.     | Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.                                  |  |
|  |                  | ОРУ. Круговая тренировка.                                                                       |  |

|  |                  |                                                                                                                   |  |
|--|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | Гимнастика       | Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.                         |  |
|  |                  | Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке. |  |
|  |                  | Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.  |  |
|  |                  | Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).                                        |  |
|  |                  | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.                         |  |
|  |                  | Акробатика. Упр. в равновесии.                                                                                    |  |
|  |                  | Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)                                                             |  |
|  |                  | Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).                                                     |  |
|  |                  | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.                                                     |  |
|  |                  | Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.                                                                  |  |
|  |                  | Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.                                                                 |  |
|  |                  | Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.                                                       |  |
|  | Нац. виды спорта | ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.                                           |  |
|  |                  | ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.                                                                              |  |
|  |                  | Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.                                                      |  |

|  |                       |                                                                                                     |  |
|--|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                       | Ловля и передача мяча.                                                                              |  |
|  |                       | Передачи мяча.                                                                                      |  |
|  |                       | Ведение мяча, броски в кольцо.                                                                      |  |
|  |                       | Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.                                                       |  |
|  |                       | Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.                             |  |
|  | Способы физ. деятельн | Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.               |  |
|  |                       | Измерение показателей физического развития.                                                         |  |
|  | Спорт. и подв. игры   | Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры. |  |
|  |                       | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.                                        |  |
|  |                       | Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.                                                    |  |
|  |                       | Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.                                                |  |
|  |                       | Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.                                |  |
|  |                       | Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.                       |  |
|  |                       | Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.                                          |  |

|  |                       |                                                                                                                           |  |
|--|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                       | Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.                                                                 |  |
|  |                       | Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.                                                        |  |
|  |                       | Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.                                            |  |
|  |                       | Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.                                  |  |
|  |                       | Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.                                                    |  |
|  |                       | Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.                                 |  |
|  |                       | Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.                                                          |  |
|  | Нац. виды спорта      | ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.                                                   |  |
|  |                       | ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.                                                                                      |  |
|  | Способы физ. деятельн | Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.                                                                          |  |
|  | Гимнастика            | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст. стенке. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. |  |
|  |                       | Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.                           |  |
|  |                       | Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперёд. Игры.                               |  |
|  |                       | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.                                                                        |  |

|  |                   |                                                                                                      |  |
|--|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                   | Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.                                                  |  |
|  |                   | Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.                                 |  |
|  |                   | Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры. |  |
|  |                   | Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.              |  |
|  |                   | ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры.                                                               |  |
|  | Физк-оздор. деят. | Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.                                                 |  |
|  |                   | ОРУ. Круговая тренировка. Игры.                                                                      |  |
|  | Физк-оздор. деят. | Оздоровительные формы занятий (комплексы по профилактике и коррекц. осанки; УУЗ).                    |  |
|  | Знания ф. к.      | Представление о физических качествах                                                                 |  |
|  | Спортивные игры   | Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).                  |  |
|  |                   | Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.           |  |
|  |                   | Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.              |  |
|  |                   | Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.  |  |
|  |                   | Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.         |  |

|  |                 |                                                                                                                |  |
|--|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                 | Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.                         |  |
|  |                 | Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд.                                           |  |
|  |                 | Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.                   |  |
|  |                 | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.                 |  |
|  |                 | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.               |  |
|  |                 | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.               |  |
|  | Лёгкая атлетика | Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.       |  |
|  |                 | Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.              |  |
|  |                 | Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.                                                        |  |
|  |                 | Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.                                 |  |
|  |                 | Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега. |  |
|  |                 | Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.                                           |  |
|  |                 | Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.                                       |  |
|  |                 | Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега            |  |
|  |                 | Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность                                     |  |

|                   |                  |                                                                                               |  |
|-------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                   | Нац. виды спорта | ОРУ. Национальные виды спорта                                                                 |  |
|                   |                  | ОРУ. Национальные виды спорта                                                                 |  |
|                   |                  | Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега. |  |
| <b>Итого:68ч.</b> |                  |                                                                                               |  |

### V.Календарно-тематическое планирование 3 класс

| Дата | Раздел программы | Тема                                                                                                                             | Корректировка |
|------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|      | Лёгкая атлетика  | Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра. Основные способы передвижения человека. |               |
|      |                  | Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.                                                                                         |               |
|      |                  | Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.                                                                                            |               |
|      |                  | Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.                                                            |               |
|      |                  | СБУ. ОРУ. Бег 30м.                                                                                                               |               |
|      |                  | Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.                                                                          |               |

|  |                     |                                                                                                                                      |  |
|--|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                     | Метание мяча с места. Игра.                                                                                                          |  |
|  |                     | Метание мяча с места на результат. Игра.                                                                                             |  |
|  | Знания ф. к.        | Профилактика травматизма. Понятие о физической культуре. История создания, нормативы ВФСК ГТО.                                       |  |
|  | Спорт. и подв. игры | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег. |  |
|  |                     | Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.                                                       |  |
|  |                     | Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперёд                                                                             |  |
|  |                     | Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.                                                |  |
|  |                     | Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).                                      |  |
|  |                     | Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.                                                |  |
|  |                     | Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.                                                           |  |
|  |                     | Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.                                                                                 |  |
|  |                     | Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.                                                                          |  |
|  |                     | Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.                                                                        |  |
|  |                     | Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.                                                            |  |
|  |                     | Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.                                                                                      |  |

|  |              |                                                                                                                   |  |
|--|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |              | Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.                                                      |  |
|  |              | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.                            |  |
|  |              | ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.                                                                              |  |
|  |              | ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.                                           |  |
|  | Знания ф. к. | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с традициями и обычаями народов.                         |  |
|  |              | ОРУ. Круговая тренировка.                                                                                         |  |
|  | Гимнастика   | Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.                         |  |
|  |              | Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке. |  |
|  |              | Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.  |  |
|  |              | Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).                                        |  |
|  |              | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.                         |  |
|  |              | Акробатика. Упр. в равновесии.                                                                                    |  |
|  |              | Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)                                                             |  |
|  |              | Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).                                                     |  |
|  |              | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.                                                     |  |

|  |                       |                                                                                                     |  |
|--|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                       | Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.                                                    |  |
|  |                       | Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.                                                   |  |
|  |                       | Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.                                         |  |
|  | Нац. виды спорта      | ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.                             |  |
|  |                       | ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.                                                                |  |
|  | Спорт. и подв. игры   | Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.                                        |  |
|  |                       | Ловля и передача мяча.                                                                              |  |
|  |                       | Передачи мяча.                                                                                      |  |
|  |                       | Ведение мяча, броски в кольцо.                                                                      |  |
|  |                       | Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.                                                       |  |
|  |                       | Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.                             |  |
|  | Способы физ. деятельн | Комплексы упражнений для развития физических качеств.                                               |  |
|  |                       | Измерение показателей физического развития.                                                         |  |
|  | Спорт. и подв. игры   | Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры. |  |

|  |                  |                                                                                           |  |
|--|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.                              |  |
|  |                  | Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.                                          |  |
|  |                  | Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.                                      |  |
|  |                  | Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.                      |  |
|  |                  | Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.             |  |
|  |                  | Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.                                |  |
|  |                  | Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.                                 |  |
|  |                  | Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.                        |  |
|  |                  | Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.            |  |
|  |                  | Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.  |  |
|  |                  | Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.                    |  |
|  |                  | Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра. |  |
|  |                  | Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.                          |  |
|  | Нац. виды спорта | ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.                   |  |
|  |                  | ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.                                                      |  |

|  |                       |                                                                                                                           |  |
|--|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | Способы физ. деятельн | Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.                                |  |
|  | Гимнастика            | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст. стенке. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. |  |
|  |                       | Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.                           |  |
|  |                       | Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперёд. Игры.                               |  |
|  |                       | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.                                                                        |  |
|  |                       | Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.                                                                       |  |
|  |                       | Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.                                                      |  |
|  |                       | Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.                      |  |
|  |                       | Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.                                   |  |
|  |                       | ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры                                                                                     |  |
|  | Физк-оздор. деятелт   | Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз.                                                                       |  |
|  |                       | ОРУ. Круговая тренировка. Игры.                                                                                           |  |
|  | Физк-оздор. деятелт.  | Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений.                                                          |  |
|  | Знания ф. к.          | Что такое физическая нагрузка.<br>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.                          |  |

|  |                 |                                                                                                          |  |
|--|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | Спортивные игры | Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).                      |  |
|  |                 | Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.               |  |
|  |                 | Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.                  |  |
|  |                 | Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.      |  |
|  |                 | Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.             |  |
|  |                 | Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.                   |  |
|  |                 | Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд.                                     |  |
|  |                 | Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.             |  |
|  |                 | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.           |  |
|  |                 | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.         |  |
|  |                 | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.         |  |
|  | Лёгкая атлетика | Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега. |  |
|  |                 | Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.      |  |
|  |                 | Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.                                                  |  |
|  |                 | Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.                           |  |

|                   |                  |                                                                                                                |  |
|-------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                   |                  | Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега. |  |
|                   |                  | Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.                                           |  |
|                   |                  | Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.                                       |  |
|                   |                  | Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега            |  |
|                   |                  | Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность                                     |  |
|                   | Нац. виды спорта | ОРУ. Национальные виды спорта                                                                                  |  |
|                   |                  | ОРУ. Национальные виды спорта                                                                                  |  |
|                   |                  | Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.                  |  |
| <b>Итого:68ч.</b> |                  |                                                                                                                |  |

### V.Календарно-тематическое планирование 4 класс

| Дата | Раздел программы | Тема                                                                                                                             | Корректировка |
|------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|      | Лёгкая атлетика  | Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра. Основные способы передвижения человека. |               |
|      |                  | Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.                                                                                         |               |

|  |                     |                                                                                                                                      |  |
|--|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                     | Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.                                                                                                |  |
|  |                     | Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.                                                                |  |
|  |                     | СБУ. ОРУ. Бег 30м.                                                                                                                   |  |
|  |                     | Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.                                                                              |  |
|  |                     | Метание мяча с места. Игра.                                                                                                          |  |
|  |                     | Метание мяча с места на результат. Игра.                                                                                             |  |
|  | Знания ф. к.        | Профилактика травматизма. Понятие о ф. к. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.                                                           |  |
|  | Спорт. и подв. игры | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег. |  |
|  |                     | Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.                                                       |  |
|  |                     | Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперед                                                                             |  |
|  |                     | Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.                                                |  |
|  |                     | Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).                                      |  |
|  |                     | Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.                                                |  |
|  |                     | Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.                                                           |  |
|  |                     | Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.                                                                                 |  |

|  |              |                                                                                                                   |  |
|--|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |              | Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.                                                       |  |
|  |              | Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.                                                     |  |
|  |              | Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.                                         |  |
|  |              | Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.                                                                   |  |
|  |              | Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.                                                      |  |
|  |              | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.                            |  |
|  |              | ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.                                                                              |  |
|  |              | ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.                                           |  |
|  | Знания ф. к. | Особенности ФК разных народов. Ее связь с обычаями и традициями.                                                  |  |
|  |              | ОРУ. Круговая тренировка.                                                                                         |  |
|  | Гимнастика   | Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.                         |  |
|  |              | Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке. |  |
|  |              | Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.  |  |
|  |              | Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).                                        |  |
|  |              | Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.                         |  |

|  |                     |                                                                         |  |
|--|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                     | Акробатика. Упр. в равновесии.                                          |  |
|  |                     | Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)                   |  |
|  |                     | Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).           |  |
|  |                     | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.           |  |
|  |                     | Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.                        |  |
|  |                     | Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.                       |  |
|  |                     | Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.             |  |
|  | Нац. виды спорта    | ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта. |  |
|  |                     | ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.                                    |  |
|  | Спорт. и подв. игры | Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.            |  |
|  |                     | Ловля и передача мяча.                                                  |  |
|  |                     | Передачи мяча.                                                          |  |
|  |                     | Ведение мяча, броски в кольцо.                                          |  |
|  |                     | Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.                           |  |
|  |                     | Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом. |  |

|  |                       |                                                                                                                             |  |
|--|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | Способы физ. деятельн | Комплексы упражнений для развития физических качеств.                                                                       |  |
|  |                       | Измерение показателей развития физических качеств.<br>Измерение частоты сердечных сокращений.<br>Первая помощь при травмах. |  |
|  | Спорт. и подв. игры   | Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.                         |  |
|  |                       | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.                                                                |  |
|  |                       | Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.                                                                            |  |
|  |                       | Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.                                                                        |  |
|  |                       | Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.                                                        |  |
|  |                       | Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.                                               |  |
|  |                       | Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.                                                                  |  |
|  |                       | Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.                                                                   |  |
|  |                       | Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.                                                          |  |
|  |                       | Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.                                              |  |
|  |                       | Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.                                    |  |
|  |                       | Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.                                                      |  |

|  |                       |                                                                                                                              |  |
|--|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |                       | Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.                                    |  |
|  |                       | Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.                                                             |  |
|  | Нац. виды спорта      | ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.                                                      |  |
|  |                       | ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.                                                                                         |  |
|  | Способы физ. деятельн | Подвижные игры с элементами спортивных игр.<br>Народные подвижные игры.                                                      |  |
|  | Гимнастика            | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст. стенке.<br>Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. |  |
|  |                       | Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.                              |  |
|  | Гимнастика            | Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперёд. Игры.                                  |  |
|  |                       | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.                                                                           |  |
|  |                       | Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.                                                                          |  |
|  |                       | Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.                                                         |  |
|  |                       | Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.                         |  |
|  |                       | Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.                                      |  |
|  |                       | ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры                                                                                        |  |

|  |                      |                                                                                                     |  |
|--|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | Физк-оздор. деятелт  | Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений.                                    |  |
|  |                      | ОРУ. Круговая тренировка. Игры.                                                                     |  |
|  | Физк-оздор. деятелт. | Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз.                                                 |  |
|  | Знания ф. к.         | Что такое физическая нагрузка.<br>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.    |  |
|  | Спортивные игры      | Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).                 |  |
|  |                      | Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.          |  |
|  |                      | Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.             |  |
|  |                      | Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине. |  |
|  |                      | Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.        |  |
|  |                      | Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.              |  |
|  |                      | Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд.                                |  |
|  |                      | Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.        |  |
|  |                      | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.      |  |
|  |                      | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.    |  |

|                   |                  |                                                                                                                |  |
|-------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                   |                  | Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.               |  |
|                   | Лёгкая атлетика  | Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.       |  |
|                   |                  | Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.            |  |
|                   |                  | Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.                                                        |  |
|                   |                  | Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.                                 |  |
|                   |                  | Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега. |  |
|                   |                  | Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.                                           |  |
|                   |                  | Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.                                       |  |
|                   |                  | Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега            |  |
|                   |                  | Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность                                     |  |
|                   | Нац. виды спорта | ОРУ. Национальные виды спорта                                                                                  |  |
|                   |                  | ОРУ. Национальные виды спорта                                                                                  |  |
|                   |                  | Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.                  |  |
| <b>Итого:68ч.</b> |                  |                                                                                                                |  |

