

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 3

ПРИЛОЖЕНИЕ № 10 К АООП НОО ЗПР

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от «26» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ № 3  
*Н.В. Серебрянникова*  
Приказ № 218  
от «26» августа 2021 г.



Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ: БАЗОВЫЙ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 4 ГОДА

Богданович

## Содержание

Раздел 1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

## **Раздел 1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему **обобщенных личностно ориентированных целей образования**, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

Планируемые результаты:

- обеспечивают связь между требованиями ФГОС НОО, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, уточняя и конкретизируя общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов для каждой учебной программы с учетом ведущих целевых установок их освоения, возрастной специфики обучающихся и требований, предъявляемых системой оценки;

- являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования.

В соответствии с системно-деятельностным подходом содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщенные способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, в том числе задачи, направленные на отработку теоретических моделей и понятий, и задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Иными словами, система планируемых результатов дает представление о том, какими именно действиями – познавательными, личностными, регулятивными, коммуникативными, преломленными через специфику содержания того или иного предмета – овладеют обучающиеся в ходе образовательной деятельности. В системе планируемых результатов особо выделяется учебный материал, имеющий опорный характер, т. е. служащий основой для последующего обучения.

**Структура планируемых результатов** учитывает необходимость:

- определения динамики развития обучающихся на основе выделения достигнутого уровня развития и ближайшей перспективы — зоны ближайшего развития ребенка;

– определения возможностей овладения обучающимися учебными действиями на уровне, соответствующем зоне ближайшего развития, в отношении знаний, расширяющих и углубляющих систему опорных знаний, а также знаний умений, являющихся подготовительными для данного предмета;

– выделения основных направлений оценочной деятельности — оценки результатов деятельности систем образования различного уровня, педагогов, обучающихся.

С этой целью в структуре планируемых результатов по каждой учебной программе (предметной, междисциплинарной) выделяются следующие уровни описания.

Ведущие целевые установки и основные ожидаемые результаты изучения данной учебной программы. Их включение в структуру планируемых результатов призвано дать ответ на вопрос о смысле изучения данного предмета, его вкладе в развитие личности обучающихся. Планируемые результаты представлены в первом, общецелевом блоке, предваряющем планируемые результаты по отдельным разделам учебной программы. Этот блок результатов описывает основной, сущностный вклад данной программы в развитие личности обучающихся, в развитие их способностей; отражает такие общие цели образования, как формирование ценностных и мировоззренческих установок, развитие интереса, формирование определенных познавательных потребностей обучающихся. Оценка достижения этих целей ведется в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно не персонифицированной информации, а полученные результаты характеризуют деятельность системы образования.

Планируемые предметные результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

Первый блок **«Выпускник научится»**. Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система знаний учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во-вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.

Достижение планируемых результатов этой группы выносятся на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так и по итогам ее освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью

заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках **«Выпускник получит возможность научиться»** к каждому разделу примерной программы учебного предмета и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемыми результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно не персонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

Основные цели такого включения — предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов этой группы, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев учет достижения планируемых результатов этой группы целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать посредством накопительной системы оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, от учителя требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на **дифференциации требований** к подготовке обучающихся.

При получении начального общего образования устанавливаются планируемые результаты освоения:

- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий», а также ее разделов «Чтение. Работа с текстом» и «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся»;
- программ по всем учебным предметам.

В данном разделе примерной основной образовательной программы приводятся планируемые результаты освоения всех обязательных учебных предметов при получении начального общего образования.

Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Предметные результаты освоения программы должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

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

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

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

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

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

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета**

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре**

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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



## **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах,

упражнения на выносливость и координацию.

**Плавание.** Исходя из особенностей нашего образовательного учреждения данный раздел изучается в виде теоретических часов в разделе основы знаний о физической культуре. Теоретический материал включает: Историю плавания. Стили плавания. Лечебное плавание. Правила безопасности на воде.

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

*На материале гимнастики с основами акробатики*

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

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

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

мышечного корсета.

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

#### ***На материале легкой атлетики***

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в

полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### ***На материале лыжных гонок***

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

стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СОСТАВЛЕНО С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

*В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования)* таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);

- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;

- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности, помогать нуждающимся в этом людям;

- уважительно относиться к людям иной национальной или

религиозной принадлежности, иного имущественного положения, к людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

### **1 класс (99 часов)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Особенности физической культуры разных народов. Вводный инструктаж	1
<b>Легкая атлетика (17ч.)</b>		
2	Правила техники безопасности на уроках. Бег с ускорением	1
3	Развитие выносливости: равномерный бег	1
4	Оценка уровня физической подготовленности	1
5	Общеразвивающие упражнения (скорость). Ускорение	1
6	Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением 20 м	1
7	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой	1
8	Разновидности бега и ходьбы с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м	1
9	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. Бег с ускорением 60м. ГТО	1
10	Прыжки в длину с места. Эстафеты	1
11	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). ГТО	1
12	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий	1
13	Метание малого мяча. Эстафета	1
14	Метание малого мяча (контрольные нормативы). Метание набивного мяча	1
15	Развитие выносливости. Бег 3мин	1
16	Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий	1
17	Равномерный бег на выносливость 4 мин	1
18	Бег 1000 м (контрольные нормативы). ГТО	1
<b>Подвижные игры (9ч.)</b>		
19	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	1
20	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега и прыжками	1
21	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры на внимание с элементами бега	1

22	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами прыжков и метанием	1
23	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты	1
24	Подвижные игры на внимание «Займи место, вызов номеров»	1
25	Встречная эстафета. Игра «Мяч капитану»	1
26	Общеразвивающие упражнения (сила). Перетягивание каната	1
27	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1
<b>Гимнастика (19ч.)</b>		
28	Общеразвивающие упражнения (координация). Инструктаж по технике безопасности.	1
29	Строевые упражнения	1
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры	1
31	Акробатика. общеразвивающие упражнения (координация)	1
	Акробатика. Перестроение. Перекаты вперед в упор присев	1
33	Акробатика. Кувырок в сторону	1
34	Акробатика. Стойка на лопатках	1
35	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1
36	Общеразвивающие упражнения (гибкость). Кувырок вперед	1
37	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
38	Техника выполнений гимнастических упражнений	1
39	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке	1
40	Поднимание туловища. Висы стоя и лежа	1
41	Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке	1
42	Тест на гибкость. ГТО. Лазание по наклонной скамейке	1
43	Акробатическая связка элементов (контрольный урок)	1
44	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием	1
45	Прыжки на скакалке. Висы на гимнастической стенке	1
46	Комплекс дыхательных упражнений	1
<b>Лыжи (20ч.)</b>		
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1
48	Значение прогулок на свежем воздухе для здоровья человека	1
49	Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения	1
50	Передвижение в колонне ступающим шагом (без палок)	1
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1
52	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	1
53	Повороты переступанием. Скользящий и ступающий шаг	1
54	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повторение поворотов	1
55	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками	1
56	Зачет по передвижению скользящим шагом с палками и без	1
57	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты	1
58	Повторение двушажного хода. Эстафеты на лыжах	1
59	Зачет по передвижению двушажный попеременный ход	1
60	Обучение подъему «лесенкой». Обучение спуску с горы	1

61	Прохождение дистанции на лыжах 1000м (выносливость)	1
62	Подъем «лесенкой». Спуск с горы	1
63	Спуск с горы. Подвижные игры на лыжах	1
64	Повторение попеременного двухшажного хода с палками	1
65	Контрольное прохождение дистанции 1000м. ГТО	1
66	Подвижные эстафеты на лыжах	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (15ч.)</b>		
67	Значение подвижных игр для здоровья человека	1
68	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые)	
69	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры с мячом	1
70	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом	1
71	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Подвижная игра	1
72	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча	1
73	Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча двумя руками в цель. Подвижная игра	1
74	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча в движении. Эстафета	1
75	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра	1
76	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками	1
77	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления	1
78	Общеразвивающие упражнения. Обучение игре в мини-баскетбол	1
79	Общеразвивающие упражнения Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча	1
80	Общеразвивающие упражнения. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча	1
81	Общеразвивающие упражнения. Игра в мини-баскетбол	1
<b>Легкая атлетика (16ч.)</b>		
82	Комплекс физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1
83	Общеразвивающие упражнения. Техника безопасности.	1
84	Бег и ходьба с преодолением препятствий. Круговая эстафета.	1
85	Бег с ускорением 30м. Эстафетный бег	1
86	Прыжки на скакалке. Равномерный бег (5мин.)	1
87	Подтягивание на перекладине. Лазание. ГТО	1
88	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). ГТО	1
89	Общеразвивающие упражнения (скорость). Круговая эстафета	1
90	Бег 60м. ГТО. Подвижная игра мини-футбол	1
91	Прыжки в высоту (на месте)	1
92	Челночный бег 3x10м. Игра футбол	1
93	Обучению эстафетному бегу	1

94	Равномерный бег 1000м. На выносливость	1
95	Бег 1000 м (контрольные нормативы). ГТО	1
96	Метание малого мяча. Эстафета	1
97	Метание малого мяча (контрольные нормативы). ГТО	1
<b>Плавание (2 ч.)</b>		
98	Техника безопасности на уроках плавания	1
99	Подводящие упражнения: вхождение в воду	1

## 2 класс (102 часа)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	История возникновения первых спортивных соревнований. Вводный инструктаж	1
<b>Легкая атлетика (16ч.)</b>		
2	Правила техники безопасности на уроках. Бег с ускорением	1
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30м)	1
4	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением	1
5	Бег с ускорением (60м). Развитие скоростных и координационных способностей	1
6	Составление плана «Режим дня»	1
7	Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров»	1
8	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. Бег с ускорением 60м. ГТО	1
9	Прыжки в длину с места. Эстафеты	1
10	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). ГТО	1
11	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий	1
12	Метание малого мяча. Эстафета	1
13	Метание малого мяча (контрольные нормативы). Метание набивного мяча	1
14	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 3мин	1
15	Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий	1
16	Равномерный бег на выносливость (4 мин.).	1
17	Бег 1000 м (контрольные нормативы). ГТО	1
<b>Подвижные игры (9ч.)</b>		
18	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость).	1
19	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега и прыжками.	1
20	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры на внимание с элементами бега.	1
21	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами прыжков и метанием	1
22	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты.	1
23	Подвижные игры на внимание «Займи место, вызов номеров».	1
24	Встречная эстафета. Игра «Мяч капитану».	1



25	Общеразвивающие упражнения (сила). Перетягивание каната.	1
26	Комплекс упражнений на развитие мышц туловища.	1
<b>Гимнастика (20ч.)</b>		
27	Общеразвивающие упражнения (координация). Инструктаж по технике безопасности.	1
28	Строевые упражнения.	1
29	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры .	1
30	Акробатика. общеразвивающие упражнения (координация).	1
31	Акробатика. Перестроение. Перекаты вперед в упор присев.	1
32	Акробатика. Кувырок в сторону	1
33	Акробатика. Стойка на лопатках.	1
34	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1
35	Общеразвивающие упражнения (гибкость). Кувырок вперед.	1
36	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1
37	Техника выполнений гимнастических упражнений.	1
38	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1
39	Поднимание туловища. Висы стоя и лежа	1
40	Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке.	1
41	Тест на гибкость. ГТО Лазание по наклонной скамейке	1
42	Акробатическая связка элементов (контрольный урок).	1
43	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием.	1
44	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке.	1
45	Прыжки на скакалке. Висы на гимнастической стенке.	1
46	Комплекс физминуток. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений	1
<b>Лыжи(12)</b>		
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1
48	Виды спорта на зимней Олимпиаде	1
49	Переноска и надевание лыж	1
50	Передвижение в колонне ступающим шагом (без палок)	1
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1
52	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	1
53	Повороты переступанием. Скользящий и ступающий шаг	1
54	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты	1
55	Повторение 2-х шажного хода. Эстафеты на лыжах	1
56	Обучение подъему «лесенкой». Обучение спуску с горы	1
57	Прохождение дистанции на лыжах 1000м (выносливость). ГТО	1
58	Спуск с горы. Подвижные игры на лыжах	1
<b>Плавание (5ч.)</b>		
59	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию	1
60	Гигиена плавания и купания, как средства укрепления здоровья	1
61	Виды водного спорта	1
62	Вспомогательные средства для занятий плаванием	1
63	Поведение в экстремальной ситуации на водоемах	1

<b>Подвижные игры на основе баскетбола (19ч.)</b>		
64	Значение подвижных игр для здоровья человека	1
65	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые)	1
66	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры с мячом	1
67	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом.	1
68	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Подвижная игра	1
69	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча.	1
70	Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча двумя руками в цель. Подвижная игра	1
71	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча в движении. Эстафета	1
72	Общеразвивающие упражнения. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1
73	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей	1
74	Общеразвивающие упражнения. Ведение правой(левой) рукой в движении. Игра «школа мяча»	1
75	Общеразвивающие упражнения. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
76	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра	1
77	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками	1
78	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления	1
79	Общеразвивающие упражнения. Обучение игре в мини-баскетбол	1
80	Общеразвивающие упражнения. Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча	1
81	Общеразвивающие упражнения. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча	1
82	Общеразвивающие упражнения. Игра в мини-баскетбол	1
<b>Легкая атлетика (20ч.)</b>		
83	Виды спорта на летней Олимпиаде	1
84	Общеразвивающие упражнения. Техника безопасности	1
85	Бег и ходьба с преодолением препятствий. Круговая эстафета	1
86	Бег с ускорением 30м. эстафетный бег	1
87	Прыжки на скакалке. Равномерный бег (5мин.)	1
88	Подтягивание на перекладине. ГТО	1
89	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). ГТО	1
90	Общеразвивающие упражнения (скорость). Круговая эстафета	1
91	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов	1
92	Прыжки в высоту (на месте)	1
93	Бег 60м. ГТО. Подвижная игра мини-футбол	1

94	Челночный бег 3х10м. Игра в футбол	1
95	Обучению эстафетному бегу	1
96	Равномерный бег(7мин)	1
97	Равномерный бег (8мин)	1
98	Развитие выносливости. Кросс 1000 м без учета времени	1
99	Бег 1000 м (контрольные нормативы). ГТО	1
100	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
101	Метание малого мяча в вертикальную цель	1
102	Метание малого мяча (контрольные нормативы). ГТО	1

**Аудиторное тематическое планирование  
2 класс 17 часов (0,5ч в неделю)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Что такое физические упражнения и как они возникли?	1
2	Беговые упражнения. Как возникли первые соревнования?	1
3	Беговые упражнения. Утренняя гимнастика.	1
4	Прыжковые упражнения. Физкультминутка.	1
5	Прыжки через скакалку.	1
6	Прыжки в длину с места.	1
7	Бросок малого мяча из положения стоя.	1
8	Метание теннисного мяча в цель.	1
9	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повороты, переступая на месте.	1
10	Техника выполнения ступающего и скользящего шага.	1
11	Техника безопасности при занятиях с баскетбольным мячом. Подвижные игры с мячом.	1
12	Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии.	1
13	Подвижные игры для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок».	1
14	Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.	1
15	Передвижение приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперед.	1
16	Прыжки через скакалку.	1
17	Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность и в цель.	1

**3 класс (102 часа)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Особенности физической культуры разных народов. Вводный инструктаж	1
<b>Легкая атлетика (17ч.)</b>		
2	Правила техники безопасности на уроках. Бег с ускорением	1

3	Развитие выносливости: равномерный бег	1
4	Оценка уровня физической подготовленности	1
5	Общеразвивающие упражнения (скорость). Ускорение	1
6	Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением 20 м	1
7	Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой	1
8	Разновидности бега и ходьбы с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м	1
9	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. Бег с ускорением 60м. ГТО	1
10	Прыжки в длину с места. Эстафеты	1
11	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). ГТО	1
12	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий	1
13	Метание малого мяча. Эстафета	1
14	Метание малого мяча (контрольные нормативы). Метание набивного мяча	1
15	Развитие выносливости. Бег 3мин	1
16	Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий	1
17	Равномерный бег на выносливость 4 мин	1
18	Бег 1000 м (контрольные нормативы). ГТО	1
<b>Подвижные игры (9ч.)</b>		
19	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	1
20	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега и прыжками	1
21	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры на внимание с элементами бега	1
22	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами прыжков и метанием	1
23	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты	1
24	Подвижные игры на внимание «Займи место, вызов номеров»	1
25	Встречная эстафета. Игра «Мяч капитану»	1
26	Общеразвивающие упражнения (сила). Перетягивание каната	1
27	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1
<b>Гимнастика (19ч.)</b>		
28	Общеразвивающие упражнения (координация). Инструктаж по технике безопасности.	1
29	Строевые упражнения	1
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры	1
31	Акробатика. общеразвивающие упражнения (координация)	1
32	Акробатика. Перестроение. Перекаты вперед в упор присев	1
33	Акробатика. Кувырок в сторону	1
34	Акробатика. Стойка на лопатках	1
35	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1
36	Общеразвивающие упражнения (гибкость). Кувырок вперед	1
37	Выполнение комбинации из разученных элементов	1

38	Техника выполнений гимнастических упражнений	1
39	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке	1
40	Поднимание туловища. Висы стоя и лежа	1
41	Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке	1
42	Тест на гибкость. ГТО. Лазание по наклонной скамейке	1
43	Акробатическая связка элементов (контрольный урок)	1
44	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием	1
45	Прыжки на скакалке. Висы на гимнастической стенке	1
46	Комплекс дыхательных упражнений	1
<b>Лыжи (20ч.)</b>		
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1
48	Значение прогулок на свежем воздухе для здоровья человека	1
49	Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения	1
50	Передвижение в колонне ступающим шагом (без палок)	1
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1
52	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	1
53	Повороты переступанием. Скользящий и ступающий шаг	1
54	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повторение поворотов	1
55	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками	1
56	Зачет по передвижению скользящим шагом с палками и без	1
57	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты	1
58	Повторение двушажного хода. Эстафеты на лыжах	1
59	Зачет по передвижению двушажный попеременный ход	1
60	Обучение подъему «лесенкой». Обучение спуску с горы	1
61	Прохождение дистанции на лыжах 1000м (выносливость)	1
62	Подъем «лесенкой». Спуск с горы	1
63	Спуск с горы. Подвижные игры на лыжах	1
64	Повторение попеременного двухшажного хода с палками	1
65	Контрольное прохождение дистанции 1000м. ГТО	1
66	Подвижные эстафеты на лыжах	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (15ч.)</b>		
67	Значение подвижных игр для здоровья человека	1
68	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые)	
69	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры с мячом	1
70	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом	1
71	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Подвижная игра	1
72	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча	1
73	Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча двумя руками в цель. Подвижная игра	1

74	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча в движении. Эстафета	1
75	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра	1
76	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками	1
77	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления	1
78	Общеразвивающие упражнения. Обучение игре в мини-баскетбол	1
79	Общеразвивающие упражнения Игра в мини-баскетбол. Ведение мяча	1
80	Общеразвивающие упражнения. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча	1
81	Общеразвивающие упражнения. Игра в мини-баскетбол	1
<b>Легкая атлетика (16ч.)</b>		
82	Комплекс физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1
83	Общеразвивающие упражнения. Техника безопасности.	1
84	Бег и ходьба с преодолением препятствий. Круговая эстафета.	1
85	Бег с ускорением 30м. Эстафетный бег	1
86	Прыжки на скакалке. Равномерный бег (5мин.)	1
87	Подтягивание на перекладине. Лазание. ГТО	1
88	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). ГТО	1
89	Общеразвивающие упражнения (скорость). Круговая эстафета	1
90	Бег 60м. ГТО. Подвижная игра мини-футбол	1
91	Прыжки в высоту (на месте)	1
92	Челночный бег 3x10м. Игра футбол	1
93	Обучению эстафетному бегу	1
94	Равномерный бег 1000м. На выносливость	1
95	Бег 1000 м (контрольные нормативы). ГТО	1
96	Метание малого мяча. Эстафета	1
97	Метание малого мяча (контрольные нормативы). ГТО	1
<b>Плавание (5ч.)</b>		
98	Техника безопасности на уроках плавания	1
99	Подводящие упражнения: вхождение в воду	1
100	Передвижение по дну бассейна.	1
101	Упражнения на согласование работы рук и ног	1
102	Проплывание отрезков	1

### Аудиторное тематическое планирование

**3 класс 17 часов (0.5 ч в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Особенности физической культуры разных народов. Вводный инструктаж	1
<b>Легкая атлетика</b>		

2	Развитие выносливости: равномерный бег	1
3	Общеразвивающие упражнения (скорость). Ускорение	1
<b>Подвижные игры</b>		
4	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	1
5	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега и прыжками	1
<b>Гимнастика</b>		
6	Общеразвивающие упражнения (координация). Инструктаж по технике безопасности.	1
7	Общеразвивающие упражнения (гибкость). Кувырок вперед	1
8	Комплекс дыхательных упражнений	1
<b>Лыжи</b>		
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1
10	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	1
11	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		
12	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры с мячом	1
13	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом	1
<b>Легкая атлетика</b>		
14	Комплекс физических упражнений по профилактике и коррекции нарушения осанки. Техника безопасности.	1
15	Общеразвивающие упражнения.	1
<b>Плавание</b>		
16	Техника безопасности на уроках плавания	1
17	Упражнения на согласование работы рук и ног	1

### Тематическое планирование 4 класс 102 ч

№ урок а	Тема урока	Кол-во часов
1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Вводный инструктаж	1
<b>Легкая атлетика</b>		
2	Правила техники безопасности на уроках. Бег с ускорением	1
3	Развитие выносливости: равномерный бег	1
4	Оценка уровня физической подготовленности	1
5	Общеразвивающие упражнения (скорость). Ускорение	1
6	Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением 20 м	1
7	Значение физминуток и принцип их построения	1
8	Разновидности бега и ходьбы с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м	1
9	Подтягивание на перекладине, поднимание туловища. Бег с ускорением 60м. ГТО	1

10	Прыжки в длину с места. Эстафеты	1
11	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). ГТО	1
12	Челночный бег. Бег с преодолением препятствий	1
13	Метание малого мяча. Эстафета.	1
14	Метание малого мяча (контрольные нормативы). Метание набивного мяча	1
15	Равномерный бег. Развитие выносливости. Бег 3мин	1
16	Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий	1
17	Равномерный бег на выносливость (4мин.)	1
18	Бег 1000 м (контрольные нормативы). ГТО	1
19	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	1
20	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега и прыжками	1
21	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры на внимание с элементами бега	1
22	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с элементами прыжков иметанием	1
23	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, эстафеты	1
24	Подвижные игры на внимание «Займи место, вызов номеров»	1
25	Встречная эстафета. Игра «Мяч капитану»	1
26	Общеразвивающие упражнения (сила). Перетягивание каната	1
27	Формирование осанки (комплекс упражнений)	1
<b>Гимнастика</b>		
28	Общеразвивающие упражнения (координация). Инструктаж по технике безопасности	1
29	Строевые упражнения	1
30	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры	1
31	Акробатика. общеразвивающие упражнения (координация)	1
32	Акробатика. Перестроение. Перекаты вперед в упор присев	1
33	Акробатика. Кувырок в сторону	1
34	Акробатика. Стойка на лопатках	1
35	Кувырок вперед. Стойка на лопатках	1
36	Общеразвивающие упражнения (гибкость). Кувырок вперед	1
37	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
38	Техника выполнений гимнастических упражнений	1
39	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке	1
40	Поднимание туловища. Висы стоя и лежа	1
41	Упражнения на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке	1
42	Тест на гибкость. ГТО. Лазание по наклонной скамейке	1
43	Акробатическая связка элементов (контрольный урок)	1
44	Опорный прыжок. Ходьба с препятствием	1
45	Прыжки на скакалке. Висы на гимнастической стенке	1
46	Оказание первой помощи. Комплекс упражнений	1
<b>Лыжи</b>		
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1
48	Значение прогулок на свежем воздухе для здоровья человека	1
49	Переноска и надевание лыж. Строевые упражнения	1
50	Передвижение в колонне ступающим шагом (без палок)	1
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1
52	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	1
53	Повороты переступанием. Скользящий и ступающий шаг	1
54	Скользящий шаг на лыжах с палками. Повторение поворотов	1
55	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками	1
56	Зачет по передвижению скользящим шагом с палками и без	1



57	Обучение технике попеременного хода на лыжах. Повороты	1
58	Повторение двухшажного хода. Эстафеты на лыжах	1
59	Зачет по передвижению двухшажный попеременный ход	1
60	Обучение подъему «лесенкой». Обучение спуску с горы	1
61	Прохождение дистанции на лыжах 1000м. (выносливость)	1
62	Подъем «лесенкой». Спуск с горы	1
63	Спуск с горы. Подвижные игры на лыжах	1
64	Повторение попеременного двухшажного хода с палками	1
65	Контрольное прохождение дистанции 1000м. ГТО	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		
66	Значение подвижных игр для здоровья человека	1
67	Общеразвивающие упражнения (скоростно-силовые)	1
68	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры с мячом	1
69	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом	1
70	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Подвижная игра	1
71	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча	1
72	Общеразвивающие упражнения. Бросок мяча двумя руками в цель.	1
73	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча в движении. Эстафета	1
74	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в треугольниках. Подвижная игра	1
75	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча в круге. Бросок двумя руками	1
76	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления	1
77	Общеразвивающие упражнения. Обучение игре в мини-баскетбол	1
78	Общеразвивающие упражнения. Игра в мини-баскетбол	1
79	Общеразвивающие упражнения. Игра в мини-баскетбол. Ловля и передача мяча.	1
80	Общеразвивающие упражнения. Игра в мини-баскетбол	1
<b>Легкая атлетика</b>		
81	Утренняя гимнастика и её значение в жизни человека	1
82	Общеразвивающие упражнения. Техника безопасности	1
83	Бег и ходьба с преодолением препятствий. Круговая эстафета	1
84	Бег с ускорением 30м. Эстафетный бег	1
85	Прыжки на скакалке. Равномерный бег (5мин.)	1
86	Подтягивание на перекладине. Лазание. ГТО	1
87	Прыжок в длину с места (контрольные нормативы). ГТО	1
88	Общеразвивающие упражнения (скорость). Круговая эстафета	1
89	Бег 60м. ГТО. Подвижная игра мини-футбол.	1
90	Прыжки в высоту (на месте)	1

91	Челночный бег 3х10м. Игра футбол	1
92	Обучению эстафетному бегу	1
93	Равномерный бег 1000м. На выносливость	1
94	Бег 1000 м (контрольные нормативы). ГТО.	1
95	Метание малого мяча. Эстафета	1
96	Метание малого мяча на дальность	1
97	Метание малого мяча (контрольные нормативы). ГТО.	1
<b>Плавание</b>		
98	Техника безопасности на уроках плавания	1
99	Подводящие упражнения: вхождение в воду	1
100	Передвижение по дну бассейна	1
101	Упражнения на согласование работы рук и ног.	1
102	Проплыwanie учебных дистанций: произвольным способом.	1

## Аудиторное тематическое планирование

**4 класс 17 часов (0,5 ч в неделю)**

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Вводный инструктаж	1
<b>Легкая атлетика</b>		
2	Правила техники безопасности на уроках. Равномерный бег	1
3	Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорением 20 м	1
4	Прыжки в длину с места. Эстафеты	1
5	Общеразвивающие упражнения (координация, скорость)	1
<b>Гимнастика</b>		
6	Общеразвивающие упражнения (координация). Инструктаж по технике безопасности	1
7	Акробатика. общеразвивающие упражнения (координация)	1
8	Поднимание туловища. Висы стоя и лежа	1
<b>Лыжи</b>		
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1
10	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками	1
11	Обучение подъему «лесенкой». Обучение спуску с горы	1
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>		
12	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча на месте. Подвижные игры с мячом	1
13	Общеразвивающие упражнения. Игра в мини-баскетбол	1
<b>Легкая атлетика</b>		
14	Утренняя гимнастика и её значение в жизни человека	1
15	Общеразвивающие упражнения. Техника безопасности	1
<b>Плавание</b>		

16	Техника безопасности на уроках плавания	1
17	Упражнения на согласование работы рук и ног.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575871

Владелец Серебrenникова Наталья Владимировна

Действителен с 18.03.2021 по 18.03.2022