

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Средняя общеобразовательная школа № 2»

*Приложение 1  
к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования  
обучающихся с задержкой психического развития (7.2),  
утв. приказом № 1 от 31 августа 2020 г.*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**физическая культура**  
1 - 4 классы

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

***Личностные результаты***

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

***Метапредметные результаты***

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

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

### **Предметные результаты**

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

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

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

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### ***Знания по физической культуре***

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

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

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

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

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

#### ***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

##### ***Гимнастика.***

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

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

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

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

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

### **Лёгкая атлетика.**

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

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

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

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Плавание.**

*Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

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

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

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

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

*Подвижные игры разных народов.*

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

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

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

### ***Адаптивная физическая реабилитация***

#### ***Общеразвивающие упражнения***

##### **На материале гимнастики**

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

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

##### **На материале лёгкой атлетики**

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

##### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;

скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор 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.

### **На материале плавания**

*Развитие выносливости:* работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

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

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

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

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

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

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

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

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

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

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

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

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

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

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы. 1 класс.**

№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	Правила поведения и т.б. на уроках ф.к. Объяснение понятия «физическая культура» Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», Подвижная игра «Займи свое место»	1
2.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом»	1
3.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом»	1
4.	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег	1

	З х ю м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	
5.	Обучение прыжкам в верхи в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса.	1
6.	Объяснение значения физической культуры в жизни человека.. Совершенствование выполнения строевых упражнений .Разучивание игры «Жмурки»	1
7.	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки»	1
8.	Объяснение контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1
9.	Объяснение контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1
10.	Ознакомление со способами передвижения человека .Обучение прыжку в длину с места .Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	1
11.	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игр: «Запрещенное движение», «Два Мороза»	1
12.	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два Мороза». Игра «Удочка»	1
13.	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки попрыгунчики»	1
14.	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки попрыгунчики»	1
15.	Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы»	1
16.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	1
17.	Т/б. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»	1
18.	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки	1
19.	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки	1
20.	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	1
21.	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	1
22.	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях	1
23.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке	1
24.	Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»	1
25.	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1
26.	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления	1



	здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции	
27.	Обучение технике поворота лыж переступанием, движения на лыжах в колонне	1
28.	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом	1
29.	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.	1
30.	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок.	1
31.	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5-8.°	1
32.	Обучение торможению на лыжах.	1
33.	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок	1
34.	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.	1
35.	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками.	1
36.	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростносиловых качеств во время движения на лыжах	1
37.	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8° с палками.	1
38.	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе.	1
39.	Т/б. Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «лас точка». Разучивание игры «Волк во рву»	1
40.	Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Обучение кувыркам вперед поточным методом.	1
41.	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полу шпагат. Обучение перекату назад в	1
42.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка»	1
43.	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка».	1
44.	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка».	1
45.	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1
46.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.	1
47.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед.	1
48.	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	1
49.	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка».	1
50.	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещен по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу»	1
51.	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с	1

	гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»	
52.	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по канату.	1
53.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений.	1
54.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений.	1
55.	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазания по канату. . Разучивание игры «День и ночь»	1
56.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Весёлые старты»	1
57.	Т/б. Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Анти вышибалы»	1
58.	Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки»	1
59.	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга».	1
60.	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга».	1
61.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу»	1
62.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу»	1
63.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка».	1
64.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка».	1
65.	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»	1
66.	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	1
67.	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	1
68.	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибал маленькими мячами.».	1
69.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка».	1
70.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры «Быстрая подача»	1
71.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры «Быстрая подача»	1
72.	Т/б. Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание	1
73.	Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. Игра «Тараканчики».	1
74.	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками.	1

75.	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки.	1
76.	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки горбунки»	1
77.	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки горбунки»	1
78.	Совершенствование упражнений акробатики.	1
79.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки горбунки»	1
80.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер».	1
81.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	1
82.	Т/б. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет?»	1
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	1
84.	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1
85.	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1
86.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	1
87.	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	1
88.	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости.	1
89.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10м. Разучивание игры с элементами пионербол..	1
90.	Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол. Общая физическая подготовка.	1
91.	Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол. Общая физическая подготовка.	1
92.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах сбегом, прыжками и метаниями. Теоретические занятия, подводные упражнения и имитация способов плавания	1
93.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах сбегом, прыжками и метаниями. Теоретические занятия, подводные упражнения и имитация способов плавания	1
94.	Соревнования круговая эстафета этап 200м. Виды плавания, подводные упражнения на суше.	1
95.	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1
96.	Мини-футбол. Ведение мяча и удары. Вход в воду, имитационные упражнения. Общая физическая подготовка.	1
97.	Мини-футбол. Ведение мяча и удары. Вход в воду, имитационные упражнения. Общая физическая подготовка.	1
98.	Эстафеты и подвижные игры.	1
99.	Итоги года. Задание на лето. Подвижные игры на улице.	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы. 2 класс.**

№ урока	Тема	Кол- во часо в
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра "Салки-догонялки".	1
2	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра "Ловишка".	1
3	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра "Салки с домом".	1
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 x 10 м. Игра "Гуси- лебеди".	1
5	Развитие внимания, мышления при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра "Удочка".	1
6	Совершенствование строевых упражнений. Объяснение понятия "физическая культура как система занятий физическими упражнениями". Игра "Жмурки".	1
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Разучивание игры "Кто дальше бросит".	1
8	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета" За мячом противника".	1
9	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований .Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	1
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры "Запрещенное движение "и "Два Мороза".	1
11	Объяснения понятия "физические качества" .Развитие внимания, мышления, Двигательных качеств посредством подвижных игр.	1
12	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	1
13	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м. с высокого старта.	1
14	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры "Охотник и зайцы".	1
15	Т/б. Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры "Волна".	1
16	Совершенствование выполнения упражнения "вис на гимнастической стенке на время". Развитие памяти и внимания в игре "Отгадай чей голосок".	1
17	. Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники выполнения перекатов .Подвижные игры "Передача мяча в тунеле".	1
18	Совершенствование техники кувырка вперед. . Развитие	1

	координационных, скоростно- силовых способностей в круговой тренировке.	
19	Совершенствование техники упражнения "стойка на лопатках". Развитие ловкости и координации в подвижной игре "Посадка картофеля".	1
20	Развитие гибкости в упражнении "мост". Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	1
21	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1
22	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание "Запретное движение".	1
23	Контроль двигательных качеств :подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. . Разучивание подвижной игры "Конники-спортсмены".	1
24	Развитие равновесия в упражнениях "цапля" ,"ласточка". Разучивание игры "Прокати быстрее мяч".	1
25	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. . Развитие памяти и внимания, координации движений в игре "Что изменилось?".	1
26	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Совершенствование кувырка вперед.	1
27	Развитие гибкости в глубоких выпадах ,наклон вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях "мост", "полушпагат". Развитие прыгучести в эстафете "Веревочка под ногами".	1
28	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	1
29	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	1
30	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способов закаливания. Обучение правилам страховки.	1
31	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра "Ноги на весу".	1
32	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра "Удочка".	1
33	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях.	1
34	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.	1
35	Совершенствование упражнений гимнастики: "стойка на лопатках", "мост", "лодочка", "рыбка". Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий.	1
36	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Игра "Ноги на весу".	1
37	Развитие силы и выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. : Разучивание игры "Веревочка под ногами".	1
38	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами.	1

	Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижные игры "Вышибалы"	
39	Обучение броскам и ловле мяча в паре.. Подвижная игра "Мяч соседу".	1
40	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. . Разучивание игры "Мяч среднему".	1
41	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра "Охотники и утки".	1
42	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге.. Подвижная игра "Мяч из круга".	1
43	Совершенствование техники выполнения броска мяча в кольцо способом "снизу". Подвижная игра "Мяч соседу".	1
44	Совершенствование техники выполнения броска мяча в кольцо способом "сверху". Подвижная игра "Бросок мяча в кольцо".	1
45	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра "Гонка мячей в колоннах".	1
46	Правила безопасности на воде. Упражнения на всплывание.	1
47	Упражнения на согласованность работы рук и ног.	1
48	Лежание и скольжение.	1
49	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры "По местам".	1
50	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра "Перестрелка".	1
51	Развитие координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток.	1
52	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции 1000 м. Подвижная игра "Охотники и олени".	1
53	Обучение подъему различными способами, спуску в основной стойке и торможение палками.	1
54	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра "Кто дальше прокатится на лыжах".	1
55	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двушажному ходу на лыжах без палок и с палками.	1
56	Обучение поворотам приставными шагами .Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением.	1
57	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра "День и ночь".	1
58	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции 1000 м. Подвижная игра "Охотники и олени".	1
59	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1500 м.	1
60	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без них. Разучивание игры "На буксире".	1
61	Т/б. Обучение передаче мяча в парах.. Подвижная игра "Мяч из круга".	1
62	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Подвижная игра	1

	"Перекинь мяч".	
63	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы ,снизу. Подвижная игра "Выстрел в небо".	1
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы. Игра в пионербол.	1
65	Обучение подаче мяча одной рукой через сетку. Игра в пионербол.	1
66	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	1
67	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	1
68	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии.	1
69	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра "Гонка мячей".	1
70	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Подвижная игра "Слалом с мячом".	1
71	Обучению умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры ""Футбольный бильярд".	1
72	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры "Бросок ногой"	1
73	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол.	1
74	Контроль двигательных качеств:: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра "Быстрая подача".	1
75	Т/б. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра "Посадка картофеля".	1
76	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств по посредством серии акробатических упражнений. Игра "Ноги на весу".	1
77	Развитие внимания, мышления , координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете. с гимнастическими палками.	1
78	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами "Передал- садись"	1
79	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом .Развитие силы и ловкости в круговой тренировке.. Игра "Ноги на весу".	1
80	Развитие координационных способностей посредством выполнения упора на руках. Игра "Пустое место".	1
81	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра "Коньки-горбунки".	1
82	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств.	1
83	Контроль двигательных качеств :подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра "Коньки-горбунки".	1
84	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра "Охотники и утки".	1
85	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра "Заморозки".	1
86	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра "Третий лишний".	1
87	Контроль за развитие двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра "Правильный номер с мячом".	1

88	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра "Перетяжки".	1
89	Т/б. Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Игра "День и ночь"	1
90	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1
91	Развитие силы (прыгучесть) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета "Кто дальше прыгнет".	1
92	Контроль за развитие двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры.	1
93	Развитие скорости в беге на 30 м. с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий.	1
94	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за развитие двигательных качеств: бег на 30 м.	1
95	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры "Точно в мишень".	1
96	Контроль за развитие двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Разучивание игры "За мячом противника".	1
97	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания.	1
98	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Игра в пионербол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания.	1
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование бросков и ловли мяча . Игра в пионербол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания.	1
100	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра "Вызов номеров".	1
101	Развитие координации движений, ловкости, внимания в эстафетах с бегом ,прыжками и метанием .	1
102	Совершенствование игры "За мячом противника", "Вышибалы", пионербол.	1

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

№ урока	Тема	Кол- во часов
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1



2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	1
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	1
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1
6	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	1
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	1
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1
9	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	1
10	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	1
11	Т/б. Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скорости в упражнениях эстафеты «За мячом противника»	1
12	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	1
13	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»	1
14	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1
15	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»	1
16	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	1
17	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	1
18	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1
19	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	1
20	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры	1

	«Догонялки на марше»	
21	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	1
22	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	1
23	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1
24	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	1
25	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	1
26	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	1
27	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	1
28	Развитие координации ходьбе потивоходом и "змейкой" Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра «Класс, смирно»	1
29	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1
30	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1
31	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	1
32	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие; соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	1
33	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед	1
34	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой; Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	1
35	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	1
36	Т/б. Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»	1
37	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	1
38	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной	1

	рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	
39	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
40	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	1
41	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
42	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1
43	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	1
44	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	1
45	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1
46	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	1
47	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	1
48	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	1
49	Правила поведения на воде. Специальные плавательные упражнения	1
50	Движение рук и ног во время плавания	1
51	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча	1
52	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	1
53	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Пере-стрелка»	1
54	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1
55	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время	1
56	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками	1
57	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дольше прокатится»	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	1
59	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	1
60	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на	1

	лыжах на бок под уклон на месте и в движении, Разучивание игры «Затормози до линии»	
61	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»	1
62	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема	1
63	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж	1
64	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
65	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	1
66	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1
67	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	1
68	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1
69	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол	1
70	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	1
71	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	1
72	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
73	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1
74	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1
75	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	1
76	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1
77	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	1
78	Т/б. Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
79	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра "Заморозки"	1
80	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками	1

81	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал - садись»	1
82	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веребочка под ногами»	1
83	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках Подвижная игра «Пустое место»	1
84	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»	1
85	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	1
86	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	1
87	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладшки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»	1
88	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	1
89	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	1
90	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1
91	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	1
92	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	1
93	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	1
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	
95	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1
96	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1
97	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	1
98	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	1
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол. Теоретические знания, подводящие упражнения и имитация способов плавания.	1

100	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол. Теоретические знания, подводящие упражнения и имитация способов плавания.	1
101	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	1
102	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания) Теоретические знания, подводящие упражнения и имитация способов плавания.	1

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы. 4 класс.**

№	Тема	Кол-во часов
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки» <sup>1</sup>	1
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	1
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	1
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	1
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта	1
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	1
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1
9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-	1

	эстафета «Преодолей препятствие»	
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	1
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	1
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	1
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	1
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 х 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	1
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	1
16	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	1
17	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»	1
18	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	1
19	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Посадка картофеля»	1
20	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания	1
21	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	1
22	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	1
23	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	1
24	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий	1
25	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса(1 кг, 2 кг)	1
26	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	1
27	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами,согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»	1
28	Обучение упражнениям на перекладине в определенной	1

	последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	
29	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	1
30	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	1
31	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	1
32	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом»	1
33	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осажит игроков»	1
34	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал - садись»	1
35	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
36	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1
37	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	1
38	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	1
39	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол	1
40	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол	1
41	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	1
42	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол	1
43	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	1
44	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол	1
45	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини-баскетбол	1
46	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	1
47	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей	1



	мяча. Игра в мини-баскетбол	
48	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом	1
49	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1
50	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1
51	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	1
52	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1
53	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	1
54	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	1
55	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции	1
56	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1
57	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м	1
58	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	1
59	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	1
60	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах	1
61	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1
62	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол	1
63	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	1
64	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол	1
65	Обучение упражнениям с мячом в парах: — верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	1
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; - прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	1
67	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол	1
68	Обучение упражнениям с мячом в парах: - нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером	1
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с	1

	собственным подбрасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	
70	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	1
71	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	1
72	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола	1
73	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	1
75	Т/б. Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	1
76	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки»	1
77	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки»	1
78	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	1
79	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Мышеловка»	1
80	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	1
81	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
82	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	1
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	1
84	Обучение упражнениям на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель»	1
85	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	1
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	1
87	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	1
88	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за	1

	головы. Развитие внимания, мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации	
89	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики	1
90	Т/б. Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод»	1
91	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10 метров. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	1
92	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 3'0 м	1
93	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	1
94	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	1
95	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол	1
96	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол	1
97	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	1
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м. <b>Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания</b>	1
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Теоретические занятия, подводящие упражнения и имитация способов плавания	1
100	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	1
101	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	1
102	Итоги года. Задание на лето. Подвижные игры.	1