

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Физическая культура»  
начального общего образования  
(является частью раздела 3.2)**

*АООП НОО обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1)*

Новосибирск, 2020

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предметной области «Физическая культура» является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1) (далее АООП НОО обучающихся с ЗПР (вариант 7.1) разработана в соответствии с:

- Приказом Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19 декабря 2014 года «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ»;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола № 4/15 от 22.12.2015).

Цель программы по учебному предмету «Физическая культура» предметной области «Физическая культура»: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР**

Учащиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ТПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа

школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих ограничения от умственной отсталости.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

У данной категории обучающихся может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, нарушения со стороны двигательной сферы, препятствующие освоению программы в полном объеме.

Основными задачами курса являются:

Развитие речи, мышления, воображения школьников, умения выбирать средства языка в соответствии с целями, задачами и условиями общения

Освоение учащимися первоначальных знаний о лексике, фонетике, грамматике русского языка

Овладение обучающимися умениями писать и читать, участвовать в диалоге, составлять несложные монологические высказывания и письменные тексты-описания и тексты-повествования небольшого объема

Развитие нравственных и эстетических чувств

Воспитание у учеников позитивного эмоционально-ценостного отношения к русскому языку, чувства сопричастности к сохранению уникальности и чистоты, пробуждение познавательного интереса к языку, стремления совершенствовать речь.

Вариант 7.1 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1-4 классы).

## 2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего за учебный год
1 класс	3	33	99

2 класс	3	34	102
3 класс	3	34	102
4 класс	3	34	102
<b>ИТОГО:</b>			<b>405</b>

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе выделяется 405 ч.:

В 1 классе – 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели):

Во 2-4 классе – по 102 ч (по 3 ч в неделю, по 34 учебные недели).

### **3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

#### ***Личностные результаты***

У выпускника могут быть сформированы:

внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; способность к оценке своей учебной деятельности;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

понимание чувств других людей и сопереживание им;

установка на здоровый образ жизни;

основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

#### ***Метапредметные результаты***

*Регулятивные универсальные учебные действия*

Выпускник может научиться:

принимать и сохранять учебную задачу;

учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

различать способ и результат действия;

вносить необходимые корректизы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках;

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

Выпускник может научиться:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;

строить сообщения в устной и письменной форме;

ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

осуществлять синтез как составление целого из частей;

проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

устанавливать аналогии;

владеть рядом общих приёмов решения задач.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

Выпускник может научиться:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

формулировать собственное мнение и позицию;

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

задавать вопросы;

контролировать действия партнёра;

использовать речь для регуляции своего действия;

адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

### **Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

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

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

Обучающиеся:

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

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

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

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

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

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

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

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

**Выпускник может научиться:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической

культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

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

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

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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

#### **Выпускник может научиться:**

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

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

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### ***Физическое совершенствование***

#### **Выпускник может научиться:**

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

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

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

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

### **1 класс**

Обучение построению в шеренгу, колонну. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Виды ходьбы. Бег с изменением направления и скорости. Специальные беговые упражнения Обучение прыжку в длину с места. Метание мяча в цель Метание мяча на дальность Ловля и передача мяча. Эстафета. Развитие координационных способностей Прыжки на скакалке. Развитие координационных способностей Развитие скоростных способностей Развитие скоростной выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча в цель Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры» Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжок в длину с разбега. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Развитие координационных способностей Упражнения на равновесие Упражнения в висе и упорах Обучение технике выполнения кувырка вперёд Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Обучение

технике выполнения упражнения «мост». Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке. Обучение правилам лазанья по наклонной скамейке. Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лёжа. Совершенствование выполнения упражнения в равновесии «щапля», «ласточка». Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Обучение перекату назад в группировке. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Совершенствование кувыроков вперёд. Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям полосы препятствий. Обучению размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Обучение упражнениям для развития равновесия. Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Обучение новым парным упражнениям. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты. Переменный бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие ловкости. Стойки и

передвижения, повороты, остановки Ловля и передача мяча Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча в цель (щит). Развитие ловкости. Игровые задания, эстафеты с мячом. Развитие кондиционных и координационных способностей ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения Развитие гибкости Упражнения в висе и упорах Упражнения в лазанье и перелезании Упражнения на равновесие Преодоление препятствий Развитие выносливости Переменный бег Кроссовая подготовка Гладкий бег Развитие скоростных способностей Стартовый разгон Высокий старт. Финальное усилие Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег Совершенствование техники низкого старта Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м Развитие силовых способностей и прыгучести Прыжок в длину с разбега.

## **2 класс (102 часа)**

### **Раздел 1. Теория физической культуры (3 ч.)**

Правила безопасности на уроках физической культуры. Как возникли первые соревнования Знакомство со значением основных физических качеств Измерение уровня развития основных физических качеств

### **Раздел 2. Легкая атлетика (6 ч.)**

Ходьба и бег Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов Метание Метание набивного мяча Тестирования броска мяча в горизонтальную цель

### **Раздел 3. Гимнастика (38 ч.)**

Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед Совершенствовать технику выполнения усложненных кувыроков вперед Игровые упражнения с кувырками Техника выполнения кувырка назад Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. Тестирование наклона вперед из положения сидя Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись Стойка на лопатках. «Мост». Тестирование виса на время Строевые упражнения: перестроение в две шеренги Лазание по гимнастической стенке Совершенствование техники выполнения перекатов и кувырка вперед в группировке Кувырок вперед в группировке с трех шагов Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках Упражнения на брусьях Переворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках Вис на согнутых руках на низкой перекладине Вращение обруча Лазание по канату Упражнения со скакалками Прыжки через скакалку Совершенствовать умение выполнять прыжки в скакалку Стойка на голове Повторение акробатических элементов Акробатика. Строевые упражнения Кувырок вперед , стойка на лопатках , согнув ноги Висы. Строевые упражнения Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног Опорный прыжок. Лазание

### **Раздел 4. Спортивные игры (17 ч.)**

Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием Ловля и передача мяча Подвижные игры с мячом, скакалкой Подвижные игры , эстафеты Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии Ведение мяча по прямой линии, дуге, «Змейкой» между стойками. Игра в мини футбол.

### **Раздел 5. Подвижные игры (16 ч.)**

Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». Подвижная игра «Осада города». Подвижная игра «Салки». Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Ловля обезьян». Ведение мяча на месте Броски мяча в цель Ловля и передача мяча в движении Передачи мяча двумя руками сверху и снизу П/и «Картошка» , «Охотники и утки» Ловля мяча в движении .Ведение мяча на месте правой и левой рукой Броски в цель. П/и «Передача мяча в колоннах». Эстафеты Ловля мяча в движении .Ведение мяча на месте правой и левой рукой по периметру зала

**Раздел 6. Легкая атлетика (22 ч.)** Ходьба и бег Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением Челночный бег 3/10 м Бег 30 м. П/и «Пятнашки» . Бег с преодолением препятствий по размеченным участкам дорожки Эстафеты с бегом на скорость

Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением 6-ти минутный бег. П/и «К своим флагкам» . Бег обычный с изменением направления движения коротким , средним , длинным шагом Прыжок в длину с разбега, с места . Прыжки с поворотом на 180 градусов Прыжок в высоту . П/и «Дедушка и детки» Прыжки с приземлением на обе ноги Прыжки с места и с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов Прыжок в высоту . П/и «Дедушка и детки» Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2)цель с расстояния 4-5 м Метание набивного мяча. Эстафеты. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2)цель с расстояния 4-5 м Прыжки с приземлением на обе ноги Метание набивного мяча.

### **3 класс**

#### **Раздел 1. Теория физической культуры (3 ч.)**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп

#### **Раздел 2. Легкая атлетика (20 ч.)**

Строевые упражнения. Виды ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага Метание малого мяча на дальность Совершенствование метания мяча Строевые упражнения Бег30- 60 м. Метание мяча Техника финиширования Прыжок в длину с разбега Совершенствование прыжка в длину Бег с изменением длины и частоты шага Совершенствование техники финиширования Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в высоту с разбега Совершенствование прыжка в высоту Бег в равномерном темпе Чередование бега и ходьбы Темп и ритм движений Правильное дыхание Преодоление горизонтальных препятствий Специальные беговые упражнения

#### **Раздел 3. Гимнастика (21 ч.)**

Кувырки в группировке Упражнения на развитие равновесия Совершенствование кувыроков в группировке Мост из положения лежа прогнувшись Совершенствование стойки на лопатках Совершенствование строевых упражнений Стойка на лопатках согнув ноги Игры с элементами акробатики Стойка на голове с поддержкой Совершенствование стойки на голове Строевые упражнения Техника выполнения кувыроков в парах Совершенствование кувыроков в парах Упражнения на развитие гибкости Игры с элементами акробатики Техника опорного прыжка Совершенствование техники опорного прыжка Игры с элементами акробатики

#### **Раздел 4. Спортивные игры (35 ч.)**

Передача мяча на месте Остановка мяча стопой Удары по неподвижному мячу Минифутбол по упрощенным правилам Передачи мяча сверху и снизу. Стойка и перемещение Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Техника работы рук ног Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Игра в пионербол Развитие координационных способностей Правила игры в баскетбол Ведение мяча в движении Ведение мяча на месте с разной высотой отскока Бросок мяча в движении двумя руками снизу Совершенствование ведения мяча Ловля баскетбольного мяча снизу. Техника ведения мяча по прямой Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча на месте. Остановка прыжком Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах Совершенствование передачи мяча Развитие координационных качеств Правила ТБ при игре в баскетбол Игра в мини- баскетбол Броски мяча в щит, кольцо Развитие выносливости в играх Развитие координации движений в играх Игры с предметами Стойка и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости Игры на развитие внимания Преодоление полосы из пяти предметов Совершенствование техники прыжков Развитие скоростно-силовых качеств в играх П/и «Прыжки по полосам» Эстафеты . Развитие скоростно- силовых способностей П/и «Космонавты». Эстафеты с обручами. П/и «Удочка», «Кто дальше бросит» , «Невод» .Развитие скоростных качеств

#### **Раздел 5. Легкая атлетика (23 ч.)**

Развитие скоростно-силовых качеств в играх П/и «Прыжки по полосам» Эстафеты . Развитие скоростно- силовых способностей П/и «Космонавты». Эстафеты с обручами. П/и «Удочка», «Кто дальше бросит» , «Невод» .Развитие скоростных качеств **Раздел 5. Легкая атлетика** Бег с изменение скорости и частоты шага Бег 30-60 м. с максимальной скоростью Специальные беговые упражнения. Спортивные игры . Развитие выносливости Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения Низкий старт . Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты Челночный бег 3/10 м. Развитие скоростных качеств Техника финиширования Чередование бега и ходьбы. П/ и «День и ночь». Развитие выносливости Эстафеты. Бег 1мин Метание малого мяча на дальность Бросок теннисного мяча на дальность , на точность , на заданное расстояние Совершенствование метания мяча Бег на результат 60 м Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств Равномерный бег по дистанции Эстафеты. Бег 1мин Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания Бег с ускорение 30/ 60 м Равномерный бег по дистанции

#### **4 класс**

##### **Раздел 1. Легкая атлетика (23 ч.)**

Строевые упражнения. Виды ходьбы Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета Бег с ускорением (30м). Игра «Гуси-лебеди» Игра «Невод». Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3\*10м. Игра «Смена сторон» Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину с разбега на точность приземления Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву» Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости. Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены». Кросс 1 км. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами( кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку

##### **Раздел 2. Спортивные игры (21 ч.)**

Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка» Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол». Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. Оценить действия игрока на площадке Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч -среднему». Игра «Школа мяча». Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол

Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол

### **Раздел 3. Гимнастика (18 ч.)**

Строевые упражнения Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?». Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну Кувырок вперед, кувырок назад.. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот» Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствий Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня». Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах». Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке. Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей Совершенствование техники моста. Игры с преодолением препятствий Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй Игры с преодолением препятствий Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей

### **Раздел 4. Спортивные игры (13 ч.)**

Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Изучение видов спорта, где используется мяч Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу». Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол Игра « Гонка мяча по кругу». Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей

### **Раздел 5. Легкая атлетика (27 ч.)**

Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей Прыжковые упражнения. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку Полоса препятствия. Развитие выносливости. «Пятнашки». Развитие

выносливости. Игра «Пятнашки». Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин) Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше». Преодоление полосы препятствий Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Бег 1 км Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров». Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м. Прыжки через длинную скакалку Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа Бег 30м. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей». Бег в заданном коридоре. Бег 30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон». Эстафеты. Бег 60м. Игра «Бездомный заяц». Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги Эстафеты. Игра «Парашютисты». Бег на 60м с высокого старта. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки» Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски» Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде».

## **5. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 1 класс (99 часов)**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний.	1
2	Обучение построению в шеренгу, колонну.	1
3	Совершенствование выполнения строевых упражнений.	1
4	Виды ходьбы. СУ	1
5	Бег с изменением направления и скорости. СУ	1
6	Специальные беговые упражнения	1
7	Обучение прыжку в длину с места.	1
8	Метание мяча в цель	1
9	Метание мяча на дальность	1
10	Ловля и передача мяча.	1
11	Эстафета. Развитие координационных способностей	1
12	Прыжки на скакалке.	1
13	Развитие координационных способностей	1
14	Развитие скоростных способностей	1
15	Развитие скоростных способностей	1
16	Развитие скоростной выносливости	1
17	Развитие скоростно- силовых способностей.	1
18	Урок- игра. Метание мяча в цель	1
19	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	1
20	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
21	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
22	Прыжки на скакалке.	1
23	Эстафеты со скакалками	1
24	Прыжок в длину с разбега .	1
25	СУ. Основы знаний	1
26	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке».	1
27	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики.	1
28	Развитие координационных способностей	1
29	Упражнения на равновесие	1

30	Упражнения в висе и упорах.	1
31	Обучение технике выполнения кувырка вперёд.	1
32	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках».	1
33	Обучение технике выполнения упражнения «мост».	1
34	Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке.	1
35	Обучение правилам лазанья по наклонной скамейке.	1
36	Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лёжа.	1
37	Совершенствование выполнения упражнения в равновесии «цапля», «ласточка».	1
38	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке.	1
39	Обучение перекату назад в группировке	1
40	Совершенствование строевых упражнений.	1
41	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии .	1
42	Совершенствование кувыроков вперёд.	1
43	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке.	1
44	Обучение упражнениям полосы препятствий.	1
45	Обучению размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге.	1
46	Обучение упражнениям для развития равновесия	1
47	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках.	1
48	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений.	1
49	Обучение новым парным упражнениям.	1
50	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты	1
51	Переменный бег	1
52	Развитие скоростно- силовых способностей	1
53	Развитие скоростно- силовых способностей	1
54	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1
55	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.	1
56	П/игры на развитие ловкости	1
57	П/игры на развитие ловкости	1
58	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.	1
59	Развитие координационных способностей	1
60	Развитие координационных способностей	1
61	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1
62	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	1
63	Контроль пульса. Строевые упражнения	1
64	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах с бегом, прыжками .	1
65	Совершенствование прыжка в длину с места.	1
66	Развитие ловкости.	1
67	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
68	Ловля и передача мяча.	1
69	Ловля и передача мяча.	1
70	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1
71	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	1
72	Бросок мяча в цель (щит).	1
73	Развитие ловкости.	1
74	Игровые задания, эстафеты с мячом.	1
75	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1

76	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1
77	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения	1
78	Развитие гибкости	1
79	Развитие гибкости	1
80	Упражнения в висе и упорах.	1
81	Упражнения в лазанье и перелезании.	1
89	Упражнения на равновесие	1
83	Преодоление препятствий	1
84	Развитие выносливости.	1
85	Переменный бег	1
86	Кроссовая подготовка	1
87	Кроссовая подготовка	1
88	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»	1
89	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон	1
90	Высокий старт. Финальное усилие.	1
91	Развитие координационных способностей.	1
92	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	1
93	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10м.	1
94	Совершенствование техники низкого старта.	1
95	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м	1
96	Развитие силовых способностей и прыгучести	1
97	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	1
98	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»	1
99	Повторение пройденного. Основы знаний.	1
		ИТОГО: 99 ч

## 2 класс (102 часа)

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Теория физической культуры</b>		<b>3</b>
1	Вводный урок. Правила безопасности на уроках физической культуры. Как возникли первые соревнования	1
2	Знакомство со значением основных физических качеств.	1
3	Измерение уровня развития основных физических качеств	1
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>
4	Ходьба и бег.	1
5	Прыжок в длину с места.	1
6	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1
7	Метание	1
8	Метание набивного мяча	1
9	Тестирования броска мяча в горизонтальную цель.	1
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>38</b>
10	Инструктаж техники безопасности по гимнастике. Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед.	1
11	Кувырок вперед.	1
12	Совершенствовать технику выполнения усложненных кувыроков вперед.	1
13	Игровые упражнения с кувырками.	1
14	Техника выполнения кувырка назад.	1
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1

16	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1
17	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись.	1
18	Стойка на лопатках. «Мост».	1
19	Тестирование виса на время.	1
20	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги.	1
21	Лазание по гимнастической стенке.	1
22	Совершенствование техники выполнения перекатов и кувырка вперед в группировке.	1
23	Кувырок вперед в группировке с трех шагов.	1
24	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	1
25	Упражнения на брусьях.	1
26	Переворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	1
27	Вис на согнутых руках на низкой перекладине.	1
28	Вращение обруча.	1
29	Лазание по канату.	1
30	Лазание по канату.	1
31	Упражнения со скакалками.	1
32	Прыжки через скакалку.	1
33	Прыжки через скакалку.	1
34	Совершенствовать умение выполнять прыжки в скакалку.	1
35	Совершенствовать умение выполнять прыжки в скакалку.	1
36	Стойка на голове.	1
37	Стойка на голове.	1
38	Повторение акробатических элементов.	1
39	Повторение акробатических элементов.	1
40	Повторение акробатических элементов.	1
41	Акробатика. Строевые упражнения .	1
42	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги Инструктаж по ТБ	
43	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	1
44	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках , согнув ноги, перекат вперед в упор присев .	1
45	Висы. Строевые упражнения .	1
46	Вис стоя и лежа. В висе спиной к стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1
47	Опорный прыжок. Лазание	1
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		<b>17</b>
48	Подвижные игры с бегом, прыжками .	1
49	Подвижные игры с бегом, прыжками .	1
50	Подвижные игры с бегом, прыжками .	1
51	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием .	1
52	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием .	1
53	Подвижные игры с бегом, прыжками и метанием .	1
54	Ловля и передача мяча	1
55	Подвижные игры с мячом, скакалкой .	1
56	Подвижные игры с мячом, скакалкой .	1
57	Подвижные игры с мячом, скакалкой .	1
58	Подвижные игры , эстафеты .	1
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
60	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии.	1
61	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии.	1
62	Ведение мяча по прямой линии, дуге, «Змейкой» между стойками.	1

63	Ведение мяча по прямой линии, дуге, «Змейкой» между стойками.	1
64	Игра в мини футбол.	1
<b>Раздел 5. Подвижные игры</b>		<b>16</b>
65	Инструктаж техники безопасности на уроке физической культуры. Подвижная игра «Мышеловка».	1
66	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1
67	Подвижная игра «Осада города».	1
68	Подвижная игра «Салки».	1
69	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	1
70	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	1
71	Подвижная игра «Ловля обезьян».	1
72	Подвижные игры по выбору учащихся.	1
73	Ведение мяча на месте	1
74	Броски мяча в цель	1
75	Ловля и передача мяча в движении	1
76	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу .	1
77	П/и «Картошка» , «Охотники и утки»	1
78	Ловля мяча в движении .Ведение мяча на месте правой и левой рукой	1
79	Броски в цель. П/и «Передача мяча в колоннах». Эстафеты .	1
80	Ловля мяча в движении .Ведение мяча на месте правой и левой рукой по периметру зала.	1
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>22</b>
81	Ходьба и бег	1
82	Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением	1
83	Челночный бег 3/10 м	1
84	Бег 30 м. П/и «Пятнашки» .	1
85	Бег с преодолением препятствий по размеченным участкам дорожки.	1
86	Эстафеты с бегом на скорость	1
86	Разновидности ходьбы, бега. Бег с ускорением .	1
88	6-ти минутный бег. П/и «К своим флагкам» .	1
89	Бег обычный с изменением направления движения коротким , средним , длинным шагом .	1
90	Прыжок в длину с разбега, с места. Прыжки с поворотом на 180 градусов .	1
91	Прыжок в высоту . П/и «Дедушка и детки» .	1
92	Прыжки с приземлением на обе ноги	1
93	Прыжки с места и с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов	1
94	Прыжок в высоту . П/и «Дедушка и детки»	1
95	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2)цель с расстояния 4-5 м	1
96	Метание набивного мяча. Эстафеты .	1
97	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены	1
98	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2)цель с расстояния 4-5 м	1
99	Прыжки с приземлением на обе ноги	1
100	6-ти минутный бег . П/и «К своим флагкам» .	1
101	Метание набивного мяча. Игры. Контрольный урок: подъем туловища за 30 с.	1
102	Контрольный урок: Метание. Эстафеты. Подведение итогов за год .	1

	Задание на лето.	
	ИТОГО	102 ч.

### 3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Теория физической культуры</b>	<b>3</b>
1	Вводный урок. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1
2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки и укрепления здоровья человека.	1
3	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнения. Ритм и темп.	1
	<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>	<b>20</b>
4	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Строевые упражнения. Виды ходьбы.	1
5	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	1
6	Метание малого мяча на дальность.	1
7	Совершенствование метания мяча.	1
8	Строевые упражнения.	1
9	Бег 30- 60 м. Метание мяча.	1
10	Техника финиширования.	1
11	Прыжок в длину с разбега.	1
12	Совершенствование прыжка в длину.	1
13	Бег с изменением длины и частоты шага.	1
14	Совершенствование техники финиширования	1
15	Развитие скоростно- силовых качеств	1
16	Прыжок в высоту с разбега	1
17	Совершенствование прыжка в высоту	1
18	Бег в равномерном темпе	1
19	Чередование бега и ходьбы	1
20	Темп и ритм движений	1
21	Правильное дыхание	1
22	Преодоление горизонтальных препятствий	1
23	Специальные беговые упражнения	1
	<b>Раздел 3. Гимнастика</b>	<b>21</b>
24	Гимнастика . Инструктаж по ТБ	1
25	Кувырки в группировке .	1
26	Упражнения на развитие равновесия .	1
27	Совершенствование кувырков в группировке .	1
28	Мост из положения лежа прогнувшись .	1
29	Совершенствование стойки на лопатках..	1
30	Совершенствование строевых упражнений .	1
31	Стойка на лопатках согнув ноги .	1
32	Совершенствование стойки на лопатках .	1
33	Игры с элементами акробатики .	1
34	Стойка на голове с поддержкой .	1
35	Совершенствование стойки на голове .	1
36	Строевые упражнения .	1
37	Техника выполнения кувырков в парах .	1

38	Совершенствование кувырков в парах .	1
39	Упражнения на развитие гибкости .	1
40	Игры с элементами акробатики .	1
41	Техника опорного прыжка .	1
42	Совершенствование техники опорного прыжка .	1
43	Строевые упражнения .	1
44	Игры с элементами акробатики .	1
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>35</b>
45	Передача мяча на месте .	1
46	Остановка мяча стопой .	1
47	Удары по неподвижному мячу .	1
48	Мини- футбол по упрощенным правилам	1
49	Передачи мяча сверху и снизу. Стойка и перемещение .	1
50	Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Техника работы рук ног .	1
51	Подачи мяча сбоку и нижняя прямая подача. Игра в пионербол .	1
52	Развитие координационных способностей .	1
53	Правила игры в баскетбол .	1
54	Ведение мяча в движении .	1
55	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока .	1
56	Бросок мяча в движении двумя руками снизу	1
57	Совершенствование ведения мяча .	1
58	Ловля баскетбольного мяча снизу. Техника ведения мяча по прямой .	1
59	Ловля и передача мяча в движении .	1
60	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком .	1
61	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах .	1
62	Совершенствование передачи мяча .	1
63	Развитие координационных качеств .Правила ТБ при игре в баскетбол .	1
64	Игра в мини- баскетбол .	1
65	Броски мяча в щит, кольцо .	1
66	Развитие выносливости в играх .	1
67	Развитие координации движений в играх .	1
68	Игры с предметами .	1
69	Стойка и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости .	1
70	Стойка и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости .	1
71	Игры на развитие внимания .	1
72	Преодоление полосы из пяти предметов .	1
73	Совершенствование техники прыжков .	1
74	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты . П/и с элементами волейбола	1
75	Развитие скоростно-силовых качеств в играх .	1
76	П/и «Прыжки по полосам» Эстафеты . Развитие скоростно- силовых способностей .	1
77	П/и «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно- силовых способностей .	1
78	П/и «Удочка», «Кто дальше бросит» , «Невод» .Развитие скоростных качеств .	1
79	«Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно- силовых качеств	1
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>23</b>
80	Инструктаж техники безопасности на уроках по легкой атлетике.	1
81	Бег с изменение скорости и частоты шага .	1
82	Бег 30-60 м. с максимальной скоростью	1

83	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры . Развитие выносливости .	1
84	Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения .	1
85	Низкий старт . Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафеты .	1
86	Челночный бег 3/10 м. Развитие скоростных качеств .	1
87	Техника финиширования .	1
88	Чередование бега и ходьбы. П/ и «День и ночь». Развитие выносливости .	1
89	Эстафеты. Бег 1мин.	1
90	Метание малого мяча на дальность .	1
91	Бросок теннисного мяча на дальность , на точность , на заданное расстояние	1
92	Совершенствование метания мяча .	1
93	Бег на результат 60 м	1
94	Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств.	1
95	Прыжок в длину способом согнув ноги. Развитие скоростно- силовых качеств	1
96	Равномерный бег по дистанции. .	1
97	Эстафеты. Бег 1мин.	1
98	Тестирование физических качеств .	1
99	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания .	1
100	Бег с ускорение 30/ 60 м .	1
101	Равномерный бег по дистанции. .	1
102	Развитие выносливости. Спортивные игры. Подведение итогов за год.	1
	ИТОГО	102 ч.

#### 4класс (102 часа)

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<b>23</b>
1	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. Строевые упражнения. Виды ходьбы.	1
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре.	1
3	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета.	1
4	Бег с ускорением (30м). Игра «Гуси-лебеди»	1
5	Игра «Невод». Развитие скоростных качеств.	1
6	Челночный бег 3*10м. Игра «Смена сторон»	1
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	1
8	Прыжки в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Волк во рву»	1
10	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры».	1
11	Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	1
12	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч	1
13	Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	1

	соревнований в метании.	
14	Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1
15	Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	1
16	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки».	1
17	Чередование бега и ходьбы ( бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости.	1
18	Равномерный бег . Игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	1
19	Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям.	1
20	Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1
21	Кросс 1 км.	1
22	Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами( кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты.	1
23	Прыжки и пробегание через длинную скакалку.	1
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>21</b>
24	Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	1
25	Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1
26	Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1
27	Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча.	1
28	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1
29	Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	1
30	Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка»	1
31	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке .Переходы во время игры. Игра «Пионербол».	1
32	Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча.	1
33	Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
34	Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке.	1
35	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.	1
36	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись».	1
37	Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч -среднему».	1
38	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал- садись». Развитие координационных способностей	1
39	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	1
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	1
41	Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1

	Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	
42	Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо.	1
43	Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	1
44	Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>18</b>
45	Инструктаж ТБ по гимнастике. Строевые упражнения.	1
46	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?».	1
47	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну.	1
48	Кувырок вперед, кувырок назад.. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну. Игра «Точный поворот»	1
49	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствий.	1
50	Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Западня».	1
51	Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах».	1
52	Вис стоя и лежа Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке. Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах	1
53	Упражнения в упоре лежа на гимн.скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1
54	Совершенствование техники моста. Игры с преодолением препятствий.	1
55	Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты	1
56	Совершенствование строевых упражнений: построение в две шеренги, расчет на первый-второй Игры с преодолением препятствий.	1
57	Игра «Посадка картофеля.» Развитие координационных способностей.	1
58	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	1
59	Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	1
60	Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»	1
61	Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия.	1
62	Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>13</b>
63	Инструктаж техники безопасности по спортивным играм. Изучение видов спорта, где используется мяч.	1
64	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись».	1

65	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал- садись»	1
66	Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу».	1
67	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1
68	Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
69	Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	1
70	Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо.	1
71	Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	1
72	Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
73	Игра « Гонка мяча по кругу».	1
74	Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
75	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>27</b>
76	Инструктаж техники безопасности по прыжкам.	1
77	Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см).	1
78	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».	1
79	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».	1
80	Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
81	Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
82	Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку.	1
83	Полоса препятствия. Развитие выносливости. «Пятнашки».	1
84	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1
85	Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин)	1
86	Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	1
87	Преодоление полосы препятствий.	1
88	Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». Бег 1 км.	1
89	Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям.	1
90	Равномерный бег. Бег 500м –учет. Игра «Вызов номеров».	1
91	Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки через длинную скакалку.	1
92	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
93	Бег 30м. Встречная эстафета. Игра «Эстафета зверей».	1
94	Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «Смена сторон».	1

95	Эстафеты. Бег 60м. Игра «Бездомный заяц».	1
96	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги	1
97	Эстафеты. Игра «Парашютисты».	1
98	<i>Контрольный урок:</i> бег на 60м с высокого старта.	1
99	Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки».	1
100	Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Дальние броски»	1
101	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1
102	Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде». Подведение итогов за год	1
	ИТОГО	102 ч.