

Приложение № 9
к Адаптированной основной
общеобразовательной программе
начального общего образования
для обучающихся с ТНР (5.2)
утверждено приказом директора
№ 61-ОД от 31.08.2022г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура
для обучающихся с ТНР**

1-4 классы

Составитель: Бедулев К.П.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1-4 классов общеобразовательной школы, разработана на **основе нормативных правовых документов:**

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. «Просвещение», 2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 2016
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2022г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем

поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Целью рабочей программы по физической культуре является: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением **следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениями техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных организаций общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 99 ч, а со II по IV класс — по 102 ч ежегодно.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

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

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

По окончании начальной школы учащиеся **должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном

относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1–4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)». Основное предназначение – укрепление здоровья граждан, развитие их физических качеств и повышение работоспособности. История комплекса ГТО в советское время. Ступени комплекса ГТО для людей разного возраста. Тестовые испытания комплекса ГТО. Как правильно выполнять тестовые испытания.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для

формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на 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 неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по

намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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 и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставкой ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с

прохождении отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре ученики 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	11–12	9– 10	7– 8	9– 10	7– 8	5–6
Прыжок в длину с места (см)	118–120	115– 117	105– 114	116– 118	113– 115	95–112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта, с	6,2–6,0	6,7–6,3	7,2–7,0	6,3–6,1	6,9–6,5	7,2–7,0
Бег 1000м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см.табл.2);
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

Контрольные упражнения	Уровень					
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	14–16	8–13	5–7	13–15	8–12	5–7
Прыжок в длину с места (см)	143–150	128–142	119–127	136–146	118–135	108–117
Наклон вперед, не согнув ноги в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта (секундах)	6,0–5,8	6,7–6,1	7,0–6,8	6,2–6,0	6,7–6,3	7,0–6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре ее содержании у народов Древней Руси;
- о разнообразиях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игр в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий и игр в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3)

Контрольные упражнения	Уровень					
	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, (кол-во раз)				12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150–160	131–149	120–130	143–152	126–142	115–125
Бег 30 м с высокого старта (секундах)	5,8–5,6	6,3–5,9	6,6–6,4	6,3–6,0	6,5–5,9	6,8–6,6
Бег 1000 м (мин.с)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, (мин.с)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, с истем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при садинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе (кол-во раз)	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта (секунд)	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м (мин.с)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км (мин.с)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел/Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Когда и как возникла физическая культура и спорт.	1
2	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
3	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м.	1
4	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
5	Подтягивания. Прыжки в длину с места. физическая культура.	1
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
7	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Твой организм. Основные части тела человека.	1
8	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
9	Внимание! Внимание! Игра «Проверь себя».	1
10	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку. Личная гигиена.	1
11	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
12	Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. Подтягивания.	1
13	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
14	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1
15	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
Подвижные игры 12 часов		

	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Спортивная одежда и обувь.	1
17	Передачи и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Волки». Самоконтроль.	1
18	Эстафеты. Передачи и ловля мяча на месте. Первая помощь при травмах.	1
19	Передачи и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Волки».	1
20	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
21	Подвижная игра «Волки». Ведение мяча на месте.	1
22	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
23	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
24	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
25	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
26	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
27	Игра «Мой первый урок». Проверка знаний техники безопасности, наименование инвентаря.	1
Гимнастика с элементами акробатики 21 час		
28	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
29	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Общеразвивающие упражнения.	1
30	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
32	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Физкультминутка.	1
33	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
34	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1

35	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
36	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
37	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1
38	Лазание по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.	1
39	Строевые упражнения. Лазание по канату произвольным способом. Подтягивания.	1
40	Лазание по канату произвольным способом.	1
41	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнения на гибкость.	1
42	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	1
43	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
44	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
45	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения на гибкость.	1
46	Акробатические упражнения. Лазание по канату произвольным способом.	1
47	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1
48	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.	1
Лыжные гонки 16 часов		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Безопасное падение на лыжах.	1
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1
51	Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок.	1
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок).	1
53	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1

54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1
57 58	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок)	1
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
60	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1
62	Ступающий шаг (с палками). Подъем ступающим шагом.	1
63	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	1
64	Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1
.Подвижные игры 20 часов		
65	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Эстафеты.	1
66	Ведение мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	Эстафеты. Ведение мяча в шаге.	1
68	Ведение мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.	1
70	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1 кг.	1
71	Броски лопля руками от груди. Эстафеты.	1
72	Подвижная игра «Мяч на полу». Броски лопля руками от груди.	1
73	Броски лопля руками от груди. Эстафеты.	1
74	Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.	1

75	Подниманиетуловища–30сек. Подвижнаяигра«Мячна полу».	1
76	Строевыеупражнения.Подвижнаяигра«Волкиворву».	1
77	Ведениямячавшаге.Эстафеты.	1
78	Подвижнаяигра«Волкиворву». Ведениямячавшаге1	1
79	Бросокиловлярукамиотгрудиди.Эстафеты.	1
80	Подвижнаяигра«Попадивмяч».Бросокиловлярукамиотгрудиди.	1
81	Ведениямячавшаге.Эстафеты.	1
82	Бросоки ловлярукамиотгрудиди.Подвижнаяигра«Попадив мяч».	1
83	Бросокмяча1кг.Эстафеты.	1
84	Поднимание туловища –30сек. Подвижная игра«Попадив мяч».	1
Легкаяатлетика		
15часов		
85	ТехникабезопасностинаурокахполегкойатлетикеВысокий старт. Бег30м.	1
86	Прыжоквдлинусразбега.Подвижнаяиграсэлементами легкойатлетики.	1
87	Метаниямяча.Подвижнаяиграсэлементами легкой атлетики.	1
88	Бег30м.Подвижнаяиграсэлементами легкойатлетики.	1
89	Прыжоквдлинусразбега.Подвижнаяиграсэлементами легкойатлетики.	1
90	Метаниямяча.Подвижнаяиграсэлементами легкой атлетики.	1
91	Высокийстарт.Бег1000м.	1
92	Бег30м.Подвижнаяиграсэлементами легкойатлетики.	1
93	Метаниямяча.Подвижнаяиграсэлементами легкой атлетики.	1

94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
95	Высокий старт. Бег 1000 м.	1
96	Бег 30 м. Метание мяча.	1
97	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
99	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1
Итого	99 часов	

2 класс

№п/п	Раздел/Тема урока	Кол-вочасов
Легкаяатлетикаикроссоваяподготовка15часов		
1	Техникабезопасностинауракахполегкойатлетике.Когдакаквозниклифизическаякультураиспорт.	1
2	Бег30м.Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.Понятия:эстафета,команды«старт»,«финиш».	1
3	Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.Бег30м.СовременныеОлимпийскиеигры.	1
4	Прыжкивдлинуместа.Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.	1
5	Входнойконтроль.Подтягивания.Прыжкивдлинуместа.	1
6	Прыжкивдлинуместа.Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.	1
7	Метаниямяча.Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.Чтотакоефизическаякультура	1
8	Челночныйбег3х10.Метаниямяча.Подтягивания.Твойорганизм.Основныечастителачеловека.	1
9	Метаниямяча.Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.Осанка.	1
10	Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.Прыжкичерезскакалку.	1
11	Ходьбаимедленныйбег.Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.	1
12	Игра«Проверьсебя».Челночныйбег3х10.Прыжкичерезскакалку.Подтягивания.	1
13	Прыжкивдлинуместа.Подтягивания.Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.	1
14	Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.Прыжкивдлинуместа.	1
15	Прыжкивдлинуместа.Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.	1
Подвижныеигры12часов		
16	Техникабезопасностинаурокеподвижнымиграм.Строевыеупражнения.Личнаягигиена.	1

17	Передачи и лов мяча на месте. Подвижная игра «Волки».	1
18	Эстафеты. Передачи и лов мяча на месте.	1
19	Передачи и лов мяча на месте. Подвижная игра «Волки».	1
20	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Режим дня.	1
21	Подвижная игра «Волки в орву». Ведение мяча на месте.	1
22	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Тренировка ума и характера.	1
23	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попадив мяч».	1
24	Эстафеты. Подвижная игра «Попадив мяч».	1
25	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попадив мяч».	1
26	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
27	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
Гимнастика с элементами акробатики 21 час		
28	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
29	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
30	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Самоконтроль.	1
31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
32	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
33	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
34	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1

35	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
36	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
37	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Первая помощь при травмах.	1
38	Лазание по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.	1
39	Строевые упражнения. Лазание по канату произвольным способом. Подтягивания	1
40	Лазание по канату произвольным способом. Общеразвивающие упражнения.	1
41	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнения на гибкость.	1
42	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	1
43	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
44	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
45	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения на гибкость.	1
46	Акробатические упражнения. Лазание по канату произвольным способом.	1
47	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1
48	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.	1
Лыжные гонки 16 часов		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Безопасное падение на лыжах.	1
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях.	1
51	Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок.	1

52	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок).	1
53	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1
57	Движения рук во время скольжения. Скользящий шаг (без палок).	1
58	Скользящий шаг (с палками). Движения рук во время скольжения.	1
59	Движения рук во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
60	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1
62	Ступающий шаг (с палками). Подъем ступающим шагом.	1
63	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	1
64	Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1
65	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Эстафеты.	1
66	Ведение мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	Эстафеты. Ведение мяча в шаге.	1
68	Ведение мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.	1
70	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1 кг.	1
71	Броски в ладони руками от груди. Эстафеты.	1
72	Подвижная игра «Мяч на полу». Броски в ладони руками от груди.	1

73	Бросокиловлярукамиотгруд. Эстафеты.	1
74	Бросокмяча1кг.Эстафеты.	1
75	Подниманиетуловища–30сек. Подвижнаяигра«Мячна полу».	1
76	Строевыеупражнения.Подвижнаяигра«Волкиворву».	1
77	Ведениямячавшаге.Эстафеты.	1
78	Подвижнаяигра«Волки». Ведениямячавшаге	1
79	Бросокиловлярукамиотгруд. Эстафеты.	1
80	Бросокиловлярукамиотгруд. Подвижнаяигра«Попадивмяч».	1
81	Ведениямячавшаге.Эстафеты.	1
82	Бросокиловлярукамиотгруд. Подвижная игра«Попадив мяч».	1
83	Бросокмяча1кг.Эстафеты	1
84	Подниманиетуловища–30сек. Подвижнаяигра«Попадив мяч».	1
Легкаяатлетика18часов		
85	Техникабезопасностинаурокахполегкойатлетике Высокийстарт.Бег30м.	1
86	Прыжоквдлинусразбега.Подвижнаяиграсэлементами легкойатлетики.	1
87	Метаниямяча. Подвижнаяиграсэлементамилегкой атлетики.	1
88	Бег30м.Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.	1
89	Прыжоквдлинусразбега. Подвижнаяиграсэлементами легкойатлетики.	1
90	Метаниямяча. Подвижнаяиграсэлементамилегкой атлетики.	1
91	Высокийстарт.Бег1000м.	1
92	Бег30м.Подвижнаяиграсэлементамилегкойатлетики.	1

93	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
95	Высокий старт. Бег 1000 м.	1
96	Бег 30 м. Метания мяча.	1
97	Итоговый контроль. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
100	Бег 30 м. Многоскок и синопаногу.	1
101	Наклон вперед из положения седна полу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
102	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1
Итого	102 часа	

3 класс

№ п/п	Раздел/тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Как и когда возникли физическая культура и спорт.	1
2	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1
3	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.	1
4	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
5	Входной контроль. Подтягивания. Прыжки в длину с места.	1
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
7	Что такое физическая культура. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
8	Челночный бег 3х10. Твой организм. Метания мяча. Подтягивания.	1
9	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
10	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скалку.	1
11	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
12	Челночный бег 3х10. Прыжки через скалку. Подтягивания. Осанка.	1
13	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

14	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1
15	Прыжки в длину с места. Интеллектуальная игра «Проверь себя»	1
Подвижные игры 12 часов		
16	Техника безопасности на уроке подвижных игр. Личная гигиена. Строевые упражнения.	1
17	Передачи и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Волки».	1
18	Эстафеты. Передачи и ловля мяча на месте. Закаливание.	1
19	Передачи и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Волки».	1
20	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
21	Подвижная игра «Волки». Ведение мяча на месте. Спортивная одежда и обувь.	1
22	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Органы дыхания.	1
23	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
24	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
25	Самоконтроль. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
26	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
27	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
Гимнастика с элементами акробатики 21 час		
28	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
29	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Первая помощь при травмах.	1
30	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1

32	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
33	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
34	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
35	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
36	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
37	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Бодрость, грация, координация.	1
38	Лазание по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.	1
39	Строевые упражнения. Лазание по канату произвольным подтягиванием.	1
40	Лазание по канату произвольным способом.	1
41	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнения на гибкость.	1
42	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	1
43	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
44	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
45	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения на гибкость.	1
46	Акробатические упражнения. Лазание по канату произвольным способом.	1
47	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1
48	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.	1
Лыжные гонки 16 часов		
49	Техника безопасности на уроках полыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах.	1
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1

51	Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок.	1
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок).	1
53	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск с низкой стойке.	1
57	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок).	1
58	Скользящий шаг (спалками). Движения руками во время скольжения.	1
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (спалками).	1
60	Скользящий шаг (спалками). Ступающий шаг (с палками).	1
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (спалками).	1
62	Ступающий шаг (спалками). Подъем ступающим шагом.	1
63	Спуск с низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	1
64	Подъем ступающим шагом. Спуск с низкой стойке.	1
	Подвижные игры 20 часов	
65	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Эстафеты.	1
66	Ведение мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	Эстафеты. Ведение мяча в шаге.	1
68	Ведение мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.	1
70	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча	1

71	Бросокиловлярукамиотгрудиди. Эстафеты.	1
72	Подвижнаяигра«Мячнаполу».Бросокиловляруками отгрудиди.	1
73	Бросокиловлярукамиотгрудиди. Эстафеты.	1
74	Бросокимяча1кг.Эстафеты.	1
75	Подниманиетуловища–30сек. Подвижнаяигра«Мяч наполю».	1
76	Строевыеупражнения. Подвижнаяигра«Волкиворву».	1
77	Ведениямячавшаге.Эстафеты.	1
78	Подвижнаяигра«Волкиворву».Ведениямячавшаге.	1
79	Бросокиловлярукамиотгрудиди. Эстафеты.	1
80	Подвижнаяигра«Попадивмяч». Бросокиловлярукамиотгрудиди.	1
81	Ведениямячавшаге.Эстафеты.	1
82	Бросокиловлярукамиотгрудиди. Подвижнаяигра «Попадивмяч». Бросокимяча1кг.Эстафеты.	1
83	Подниманиетуловища–30сек.Подвижнаяигра «Попадивмяч».	1
Легкая атлетика 18 часов		
84	Техникабезопасностинаурокахполегкойатлетике Высокийстарт.Бег30м.	1
85	Прыжоквдлинусразбега. Подвижнаяигра элементамилегкойатлетики.	1
86	Метаниямяча. Подвижнаяиграэлементамилегкой атлетики.	1
87	Бег30м.Подвижнаяиграэлементамилегкойатлетики.	1
88	Прыжоквдлинусразбега. Подвижнаяигра элементамилегкойатлетики.	1
89	Метаниямяча. Подвижнаяиграэлементамилегкой атлетики.	1

90	Высокий старт. Бег 1000 м.	1
91	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
92	Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
93	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Высокий старт. Бег 1000 м.	1
94-95	Бег 30 м. Метание мяча.	1
96-97	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
98-99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
100	Бег 30 м. Многоскок и синопганогу.	1
101	Наклон вперед в положении седнаполу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
102	Итоговая игра «Первая помощь при травмах». Подвижные игры	1
Итог	102 часа	

№ п/п	Раздел/Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Когда и как возникла физическая культура и спорт.	1
2	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1
3	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.	1
4	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
5	Входной контроль. Подтягивания. Прыжки в длину с места.	1
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
7	Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Что такое физическая культура.	1
8	Челночный бег 3х10. Метание мяча. Подтягивания.	1
9	Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
10	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.	1
11	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
12	Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Твой организм.	1
13	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
14	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1
15	Прыжки в длину с места. Интеллектуальная игра «Проверь себя».	1
Подвижные игры 12 часов		
16	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения.	1
17	Передачи и ловля мяча на месте. Подвижная игра «Волки»	1

	».Сердцеикровеносныесосуды.	
18	Эстафеты.Передачииловлимячанаместе.Личная гигиена.	1
19	Передачииловлимячанаместе.Подвижнаяигра«Волки».	1
20	Ведениемячанаместе.Эстафеты.	1
21	Подвижнаяигра«Волкиворву».Ведениемячанаместе.	1
22	Ведениемячанаместе.Эстафеты.Закаливание.	1
23	Подниманиетуловища–30сек.Подвижнаяигра«Попадив мяч». Органыдыхания.	1
24	Эстафеты.Подвижнаяигра«Попадивмяч».	1
25	Подниманиетуловища–30сек.Подвижнаяигра«Попадив мяч».	1
26	Эстафеты.Подвижнаяигра«Мячнаполу».	1
27	Подниманиетуловища–30сек.Подвижнаяигра«Мячна полу».	1
Гимнастикаэлементамиакробатики21 час		
28	Техникабезопасностинауракепогимнастике. Группировкаприсев, сидя,лёжа.	1
29	Группировкаприсев, сидя,лёжа.Прыжкичерезскакалку. Тренировка умаихарактера.	1
30	Акробатическиеупражнения.Группировкаприсев, сидя, лёжа.	1
31	Строевыеупражнения.Акробатическиеупражнения.	1
32	Прыжкичерезскакалку.	1
33	Акробатическиеупражнения.Лазаниепогимнастической стенке.	1
34	Лазаниепогимнастическойстенке. Прыжкичерез скакалку.	1
35	Строевыеупражнения. Лазаниепогимнастическойстенке.Упражнениявравновесии.	1
36	Самоконтроль.Медленныйбег. Упражнениявравновесии.Подтягивания.	1
37	Упражнениявравновесии. Лазаниепонаклонной скамейке.	1
38	Лазаниепонаклоннойскамейке.Подтягивания.Утренняя гимнастика.	1
39	Лазаньепоканатупроизвольнымспособом. Лазаниепонаклоннойскамейке.	1
40	Строевыеупражнения.Лазаньепоканатупроизвольнымспособом.Подтягивания.	1

41	Лазанье по канату произвольным способом. Первая помощь при травмах. Физкультминутка.	1
42	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнения на гибкость.	1
43	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	1
44	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
45	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
46	Лазание по наклонной скамейке. Упражнения на гибкость.	1
47	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
48	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1
49	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.	1
Лыжная подготовка 16 часов		
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Безопасное падение на лыжах.	1
51	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях	1
52	Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок	1
53	Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). Одежда и обувь для зимних видов спорта.	1
54	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
55	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 1 км.	1
56	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
57	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1
58	Движения руками в время скольжения. Скользящий шаг (без палок).	1
59	Скользящий шаг (спалками). Движения руками в время скольжения. Прохождение дистанции 2 км.	1
60	Движения руками в время скольжения. Скользящий шаг (спалками).	1

61	Скользкий шаг(спалками).Ступающий шаг(спалками).Прохождениееди станциидо2,5км.	1
62	Посадкалыжника. Ступающий шаг(спалками).	1
63	Ступающий шаг(спалками).Подъёмступающимшагом.	1
64	Спусквнизкойстойке. Подъёмступающимшагом.	1
Подвижные игры 20 часов		
	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Эстафеты.	1
66	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	Эстафеты. Ведения мяча в шаге.	1
68	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.	1
70	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1 кг.	1
71	Броски лопля руками от груди. Эстафеты.	1
72	Подвижная игра «Мяч на полу». Броски лопля руками от груди.	1
73	Броски лопля руками от груди. Эстафеты.	1
74	Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.	1
75	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
76	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки в орву».	1
77	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
78	Подвижная игра «Волки». Ведения мяча в шаге	1
79	Броски лопля руками от груди. Эстафеты.	1
80	Подвижная игра «Попади в мяч».	1
81	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
82	Броски лопля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч»	1
83	Бросок мяча 1 кг. Эстафеты.	1
84	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
Легкая атлетика 18 часов		
85	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30	1

	м.	
86	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
87	Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
88	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1
89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
90	Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
91	Высокий старт. Бег 1000 м.	1
92	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
93	Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
95	Высокий старт. Бег 1000 м.	1
96	Бег 40 м. Бег 60 м. Метание мяча в цель.	1
97	Итоговый контроль. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
100	Бег 30 м. Многоскок и сноги на ногу.	1
101	Наклон вперед из положения седна полу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
102	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1
Итого	102 часа	