

Приложение к адаптированной основной  
общеобразовательной программе  
начального общего образования  
МАОУ СОШ №9  
(утверждена приказом  
от 23.08.2023 г. № 82)

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая  
культура»  
для 1 - 4 классов

## **Содержание**

1.	Содержание учебного предмета	3
2.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	10
3.	Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов	14

## 1. Содержание учебного предмета

### 1 класс

#### Знания о физической культуре

Физическая культура . Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

Из истории физической культуры. Возникновение первых упражнений Возникновение физической культуры у древних людей. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения . Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

#### Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

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

#### Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы.

Упражнения в равновесии.

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

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

гимнастической скамейке.

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

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

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

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

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

Спортивные игры. На материале спортивных игр.

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

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

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

## **2класс**

Знания о физической культуре.

Физическая культура . Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

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

Физические упражнения. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии.

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

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

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

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

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

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

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

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

Спортивные игры. На материале спортивных игр.

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

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

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

## **Зкласс**

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

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

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

Спортивные игры. На материале спортивных игр.

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

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

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта

#### **4 класс**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Понятие о физической культуре.

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

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



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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия . Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью .Измерение

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

Самостоятельные игры и развлечения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

гимнастической скамейке.

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

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

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

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

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

Спортивные игры. На материале спортивных игр.

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

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

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В течение учебного года проводится оценивание уровня физической подготовленности обучающихся, содержание которого включает учебные задания, предлагаемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой (см. *табл. 1*).

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет  
Контрольные нормативы (тестирование) для учащихся классов

Кон-ные упр-ния	Двиг-ные способности	Возраст	Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
		7	100	115	127	85	110	120
Прыжок		8	110	125	140	90	120	132
в длину		9	120	140	152	110	132	142
с места	Скоростно-	10	130	152	163	120	142	152
	силовые	7	11	13	14	10	12	13
Подъем	способности	8	12	14	15	11	13	14
туловища		9	13	15	16	12	14	15
		10	14	16	17	13	15	16
		7	11,2-10,9	10,8-10,3	10,2-9,9	11,7-11,4	11,3-10,6	10,5-10,2
Чел.бег	Коорд-ные	8	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1	11,2-10,8	10,7-10,1	10,0-9,7
3*10м	способности	9	10,2-10,0	9,9-9,3	9,2-8,8	10,8-10,2	10,3-9,7	9,6-9,3
		10	9,9-9,6	9,5-9,0	8,9-8,6	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1
		7	1	3	4	2	4	6
Наклон	Гибкость	8	1	3	5	2	4	7
вперед		9	2	4	6	2	5	8
		10	2	4	7	3	6	9
		7	5	10	13	3	6	8

Отжим.	Силовые	8	6	13	15	3	7	9
	способности	9	7	14	17	4	8	10
		10	8	15	19	4	9	11
		7	1	3	4	2	8	12
Подтяг.		8	1	3	4	3	10	14
		9	1	4	5	3	11	16
		10	1	4	5	4	13	18
Бег 30м	Скорные способности	9	>6,8	6,7-5,7	5,6-5,1	>7,0	6,9-6,0	5,9-5,3
		10	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,1	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,2
Метание	Скор.	8	16	21	23	6	10	13
мяча на	сил.	9	18	23	25	8	12	15
дальность	способности	10	20	25	27	10	14	17
		7-30сек.	24	36	42	30	42	48
Скакалка	Вын-сть	8-30сек	48	58	68	50	60	70
		9-30сек	52	62	72	58	68	78
		10-30сек	56	68	80	65	75	85

### Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование.**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения 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 для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.*

### 3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

**1 класс**

№п/п	Тема урока
1.1	<b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
1.2	<b>Из истории физической культуры.</b> Возникновение первых упражнений. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.
1.3	<b>Физические упражнения.</b> Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
2.1	<b>Самостоятельные занятия.</b> Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.

2.2	<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>
3.2.1	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <b>Акробатика. Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. <b>Упражнения в равновесии.</b> Снарядная гимнастика. <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы; подтягивание. Прикладная гимнастика. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.
3.2.2	<b>Легкая атлетика.</b> Беговая подготовка. <b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин. Прыжковая подготовка. <b>Прыжковые упражнения:</b> на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку. Метание малого мяча. <b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность

3.2.3	<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту</p> <p>Спортивные игры. <i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p>
3.2.4	<p><b>ОРУ, элементы национальных видов спорта.</b> Общефизическая подготовка, элементы национальных видов.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.</p>

## 2 класс

№п/п	Тема урока
1.1	<p><b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
1.2	<p><b>Из истории физической культуры.</b> Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.</p>
1.3	<p><b>Физические упражнения.</b> Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.</p>



2.1	<b>Самостоятельные занятия.</b> Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.
2.2	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.
2.3	<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.
3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>
3.2.1	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <b>Акробатика. Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. <b>Акробатическая комбинация из изученных элементов.</b> <b>Упражнения в равновесии.</b>
	Снарядная гимнастика. <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы, подтягивание. <b>Опорный прыжок:</b> перелезание через гимнастического коня. Прикладная гимнастика. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

3.2.2	<p><b>Легкая атлетика.</b> Беговая подготовка. <b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин</p> <p>Прыжковая подготовка. <b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.</p> <p>Метание малого мяча. <b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность.</p>
3.2.3	<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры. <b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Спортивные игры. <b>На материале спортивных игр.</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p>
3.2.4	<p><b>ОРУ, элементы национальных видов спорта.</b> Общефизическая подготовка, элементы национальных видов.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.</p>

### 3 класс

№п/п	Тема урока
1.1	<p><b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>

1.2	<b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.
1.3	<b>Физические упражнения.</b> Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
2.1	<b>Самостоятельные занятия.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.
2.2	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
2.3	<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>
3.2.1	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <b>Акробатика. Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырок вперед. <b>Акробатическая комбинация из изученных элементов.</b>

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

4 класс

№п/п	Тема урока
1.1	<b>Физическая культура.</b> Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
1.2	<b>Из истории физической культуры.</b> Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII-XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.
1.3	<b>Физические упражнения.</b> Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
2.1	<b>Самостоятельные занятия.</b> Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.
2.2	<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
2.3	<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
3.1	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
3.2	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>

3.2.1	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатика. <b>Акробатические упражнения.</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на</p>
	<p>лопатках; кувырок вперед.</p> <p><b>Акробатическая комбинация из изученных элементов.</b></p> <p><b>Упражнения в равновесии.</b></p> <p>Снарядная гимнастика. <b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы, подтягивание.</p> <p><b>Опорный прыжок:</b> с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Прикладная гимнастика. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.</p>
3.2.2	<p><b>Легкая атлетика.</b> Беговая подготовка. <b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин</p> <p>Прыжковая подготовка. <b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.</p> <p>Метание малого мяча. <b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность.</p>
3.2.3	<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> Подвижные игры. <b>На материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>На материале лёгкой атлетики:</b> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Спортивные игры. <b>На материале спортивных игр.</b></p> <p><b>Баскетбол:</b> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Волейбол:</b> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.</p>

3.2.4	<p><b><i>ОРУ, элементы национальных видов спорта.</i></b> Общефизическая подготовка, элементы национальных видов.</p> <p><b><i>Общеразвивающие упражнения</i></b> из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.</p>
-------	--

### Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2.	Возникновение первых упражнений. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО. Построение в шеренге, в колонне. Строевые упр. Разновидности ходьбы и бега.	1
3.	Строевые упр. в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. Беговые, прыжковые упр. Игра.	2
4.	Беговые и прыжковые упр. Техника высокого старта с последующим ускорением. Эстафеты.	2
5.	Строевые упр. Бег с высоким подыманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления. Прыжок в длину с места.	1
6.	Беговые, прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Высокий старт с последующим ускорением. Эстафеты.	2
7.	Беговые упр. по заданию (1 свисток-бегом, 2 свистка - шагом). Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	1
8.	Прыжковые, беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	2
9.	Бег в медленном темпе до 2 мин. Прыжки со скакалкой. Метание мяча на дальность. Игры.	1
10.	Бег в медленном темпе до 3 мин. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Игры.	2
11.	Т/б. на уроках подвижных и спортивных игр. Беговые, прыжковые упр Стойка игрока и передвижение по залу без мяча.	1
12.	Строевые упр., перестроения. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	2
13.	Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Передвижение игрока по залу без мяча. Ведение мяча на месте. Игры с мячом.	1
14.	Бег с изменением направления. Прыжковые упр. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом.	2
15.	Бег до 3 мин. Специальные упр. при занятиях с б/б мячом. Броски и ловля мяча. Ведение на месте и в движении.	1
16.	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передачи мяча в парах. Эстафеты с мячами; игры.	3
17.	Т/б на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. ОРУ.Передвижение по гимнастической стенке. Игры.	2
18.	Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упражнения в переползании различными способами. Эстафеты.	2
19.	ОРУ. Ползание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	1
20.	Бег с преодолением препятствий. Упоры, седы на гимнастических матах. Вис на низкой перекладине.	2
21.	Строевые упр. Беговые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в группировке. Игры на внимание.	1
22.	Беговые, прыжковые упр. Упр. в группировке; перекаты. Преодоление полосы препятствий.	2
23.	Бег с изменением направления. ОРУ. Упражнения в равновесии.Перекаты. Поднимание туловища. Беговые эстафеты.	1
24.	Строевые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимн. стенке. Эстафеты с гимн. снарядами.	2



25.	Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упр. в группировке; перекаты. Отжимание на гимн. скамейке. Игры.	1
26.	Ходьба и бег с различным положением рук и ног. Поднимание туловища. Передвижение по гимнастической стенке. Игры.	2
27.	Бег с изменением направления. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Перекаты. Эстафеты.	1
28.	Беговые, прыжковые упр. ОРУ. Упражнения на гимн. скамейке. Упражнения в группировке; перекаты. Игры.	2
29.	Ходьба и бег с различным положением рук и ног. Поднимание туловища. Передвижение по гимнастической стенке. Игры.	2
30.	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.	1
31.	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.	1
32.	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение на площадке с мячом и без мяча. Игры.	2
33.	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте (правой рукой, левой). Игры, эстафеты	1
34.	Ведение мяча на месте и в движении; упражнения в парах (передача мяча). Игры, эстафеты.	2
35.	Ведение мяча на месте и в движении (правой рукой, левой); передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры, эстафеты.	1
36.	Передача и ловля мяча; ведение мяча на месте и в движении; броски в кольцо. Эстафеты.	2
37.	Ведение мяча на месте и в движении; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	2
38.	Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1
39.	Игры и развлечения в зимнее время года.	2
40.	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Элементы б/б: стойка игрока, ловля и передача мяча. Игры.	1
41.	Ловля и передача мяча; ведение мяча: Игры, эстафеты.	1
42.	Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты.	2
43.	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	1
44.	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры.	1
45.	Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты с б/б мячами.	2
46.	ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры.	2
47.	Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.	1
48.	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игры.	3
49.	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры.	1
50.	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	1
51.	Игры и развлечения в летнее время года.	1
52.	Представление о физических упражнениях.	1
53.	Т. б. на уроках спортивных игр. Беговые, прыжковые упр. Ведение мяча на месте и в движении.	2
54.	Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча. Игры.	2
55.	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание. Игры, эстафеты	1
56.	Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине. Игры.	2
57.	Бег до 4 мин. Силовые упр. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Поднимание туловища.	1
58.	Т/б. на уроках л/а. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в	1

	высоту с небольшого разбега. Игры.	
59.	Строевые упр. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег. Эстафеты.	2
60.	Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег. Игры.	2
61.	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	1
62.	ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры.	2
63.	Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.	1
64.	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игры.	2
65.	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры.	1
66.	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	2

### Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра.	1
2.	Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.	1
3.	Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.	2
4.	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.	2
5.	СБУ. ОРУ. Бег 30м.	1
6.	Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.	2
7.	Метание мяча с места. Игра.	1
8.	Метание мяча с места на результат. Игра.	2
9.	Профилактика травматизма. Понятие о ф. к. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.	1
10.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.	2
11.	Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.	1
12.	Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперёд	2
13.	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.	1
14.	Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).	2
15.	Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.	1
16.	Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	3
17.	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.	2
18.	Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.	2
19.	Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	1
20.	Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	2
21.	Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	1
22.	Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.	2
23.	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.	1
24.	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	2

25.	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видовспорта.	1
26.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	2
27.	ОРУ. Круговая тренировка.	1
28.	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	2
29.	Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	2
30.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед.	1
31.	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	1
32.	Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	2
33.	Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание(м., д.).	1
34.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	2
35.	Акробатика. Упр. в равновесии.	1
36.	Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)	2
37.	Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).	2
38.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1
39.	Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.	2
40.	Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.	1
41.	Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.	1
42.	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видовспорта.	2
43.	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	1
44.	Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.	1
45.	Ловля и передача мяча.	2
46.	Передачи мяча.	2
47.	Ведение мяча, броски в кольцо.	1
48.	Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.	3
49.	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	1
50.	Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1
51.	Измерение показателей физического развития.	1
52.	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.	1
53.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.	2
54.	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	2
55.	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	1
56.	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.	2
57.	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.	1
58.	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.	1
59.	Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.	2
60.	Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.	2
61.	Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.	1
62.	Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.	2
63.	Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.	1
64.	Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.	2
65.	Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.	1
66.	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видовспорта.	2

### Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра. Основные способы передвижения человека.	1
2.	Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.	1
3.	Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.	2
4.	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.	2
5.	СБУ. ОРУ. Бег 30м.	1
6.	Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.	2
7.	Метание мяча с места. Игра.	1
8.	Метание мяча с места на результат. Игра.	2
9.	Профилактика травматизма. Понятие о физической культуре. История создания, нормативы ВФСК ГТО.	1
10.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.	2
11.	Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.	1
12.	Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперед	2
13.	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.	1
14.	Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).	2
15.	Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.	1
16.	Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	3
17.	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.	2
18.	Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.	2
19.	Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	1
20.	Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	2
21.	Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	1
22.	Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.	2
23.	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.	1
24.	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	2
25.	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	1
26.	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с традициями и обычаями народов.	2
27.	ОРУ. Круговая тренировка.	1
28.	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	2
29.	Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	2
30.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	1
31.	Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).	1
32.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	2

33.	Акробатика. Упр. в равновесии.	1
34.	Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)	2
35.	Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).	1
36.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	2
37.	Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.	2
38.	Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.	1
39.	Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.	2
40.	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	1
41.	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	1
42.	Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.	2
43.	Ловля и передача мяча.	1
44.	Передачи мяча.	1
45.	Ведение мяча, броски в кольцо.	2
46.	Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.	2
47.	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	1
48.	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	3
49.	Измерение показателей физического развития.	1
50.	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.	1
51.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.	1
52.	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1
53.	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	2
54.	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.	2
55.	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.	1
56.	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.	2
57.	Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.	1
58.	Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.	1
59.	Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.	2
60.	Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.	2
61.	Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.	1
62.	Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.	2
63.	Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.	2
64.	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.	1
65.	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	1
66.	Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.	2

#### Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с	1

	ускорением. Игра. Основные способы передвижения человека.	
2.	Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.	1
3.	Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.	2
4.	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м.Игра.	2
5.	СБУ. ОРУ. Бег 30м.	1
6.	Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.	2
7.	Метание мяча с места. Игра.	1
8.	Метание мяча с места на результат. Игра.	2
9.	Профилактика травматизма. Понятие о ф. к. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.	1
10.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.	2
11.	Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры.Поднимание туловища.	1
12.	Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперед	2
13.	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.	1
14.	Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча.Подтягивание на перекладине (д.), (м.).	2
15.	Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.	1
16.	Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	3
17.	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.	2
18.	Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.	2
19.	Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	1
20.	Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведениемяча. Игры.	2
21.	Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	1
22.	Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.	2
23.	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча;перебрасывание через сетку. Игра.	1
24.	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	2
25.	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац.видов спорта.	1
26.	Особенности ФК разных народов. Ее связь с обычаями и традициями.	2
27.	ОРУ. Круговая тренировка.	1
28.	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	2
29.	Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойкана лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	2
30.	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	1
31.	Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание(м., д.).	1
32.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	2
33.	Акробатика. Упр. в равновесии.	1
34.	Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)	2
35.	Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).	1
36.	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	2
37.	Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.	2

<b>38.</b>	Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.	1
<b>39.</b>	Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.	2
<b>40.</b>	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац.видов спорта.	1
<b>41.</b>	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	1
<b>42.</b>	Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.	2
<b>43.</b>	Ловля и передача мяча.	1
<b>44.</b>	Передачи мяча.	1
<b>45.</b>	Ведение мяча, броски в кольцо.	2
<b>46.</b>	Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.	2
<b>47.</b>	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	1
<b>48.</b>	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	3
<b>49.</b>	Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах.	1
<b>50.</b>	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.	1
<b>51.</b>	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.	1
<b>52.</b>	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1
<b>53.</b>	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	2
<b>54.</b>	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.	2
<b>55.</b>	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Игры.	1
<b>56.</b>	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.	2
<b>57.</b>	Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.	1
<b>58.</b>	Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.	1
<b>59.</b>	Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.	2
<b>60.</b>	Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.	2
<b>61.</b>	Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.	1
<b>62.</b>	Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.	2
<b>63.</b>	Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.	2
<b>64.</b>	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац.видов спорта.	1
<b>65.</b>	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.	1
<b>66.</b>	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.	2