Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Демьянка»

Уватского муниципального района

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании ШМО  учителей начальных классов  Протокол № 5  от « 28 »мая 2022 | **Согласовано**  Заместитель директора по УВР  Е.А. Лавриненко\_\_\_\_ | **Утверждено**  Протокол № от  Директор МАОУ СОШ  п. Демьянка УМР  И.Н.Кожина\_\_\_\_\_ |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

с задержкой психического развития

вариант 7.2

**Уровень образования:** начальное общее.

**Класс/ классы:** 1, 1 (дополнительный) 2, 3, 4

**Срок реализации:** 5 лет

Составители:

Л. П. Заар, учитель высшей категории,

Г. Н. Зенкова, учитель первой категории,

А.С. Бубенко учитель начальных классов

Демьянка

2022

**Пояснительная записка**

***Описание места учебного предмета в учебном плане***

На изучение русского языка в начальной школе выделяется 504 **ч** в соответствии с учебным планом **В 1 и 1 (дополнительном) классе** – **99 ч** (3 ч в неделю, 33 учебные недели):

**Во 2**–**4 классах** на уроки русского языка отводится по**102 ч** (3 ч в неделю, **34** учебные недели в каждом классе).

***Результаты освоения учебного предмета.***

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**

1.Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.

2.Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

3.Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.

4.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

5.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

6.Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

7.Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

8.Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

1.Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

2.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3.Формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

4.Определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

5.Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

6.Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

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

2.Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

3.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), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4.Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

5.Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

6.Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

## Знания о физической культуре

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

## Способы физкультурной деятельности

**Выпускник научится:**

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

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

## Физическое совершенствование

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Физическая культура**

## Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека (теория). 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, история создания и развития ВФСК ГТО (БГТО). Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и еѐ связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и еѐ влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

**1, 11 класс** – составлять и выполнять режим дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдачи норм ВФСК ГТО.

1. **класс** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдачи норм ВФСК ГТО.

1. **класс** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля; рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры Пионербол;

Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдачи норм ВФСК ГТО.

1. **класс** - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля; рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правила обгона на лыжне. Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдачи норм ВФСК ГТО.

## Физическое совершенствование

В разделе «Физическое совершенствование» формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО. Физкультурно- оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

**1, 11 класс -** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

* 1. **класс** - строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (скамьи), выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесой одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, вращение обруча, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-ходах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с кубиками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
  2. **класс -** выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, , с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической

скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

* 1. **класс** - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), проходить станции круговой тренировки, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с кубиками, гимнастическими палками, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

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.

## Лёгкая атлетика

**1, 11 класс -** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

1. **класс** - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 × 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из- за головы, пробегать 1 км;
2. **класс** - технике высокого старта, технике метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 х 10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу»,

«от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

1. **класс** - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

## Лыжные гонки.

**1, 11 класс -** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

1. **класс** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
2. **класс** - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
3. **класс -** передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом без палок, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

## Подвижные и спортивные игры

**1, 11 класс -** На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

1. **класс -** играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками»,

«Салки - дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами»,

«Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики»,

«Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву»,

«Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота»,

«Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка»,

«Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

1. **класс** - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка»,

«Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку»,

«Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее»,

«Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка»,

«Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле»,

«Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку»,

«Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов»,

«Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

1. **класс -** выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах»,

«Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы»,

«Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка»,

«Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм»,

«Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом»,

«Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол»,

«Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

## 1 КЛАСС

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Урок - сказка. Понятие о физической культуре. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Подвижная игра "Лисичка".

Урок - путешествие. История развития физической культуры и первых соревнований.

Урок - игра. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Урок - сказка. Составление режима дня.

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

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Урок - путешествие. Техника безопасности на спортивной площадке, тренажерах. Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт с последующим стартовым ускорением – 30м. Подвижная игра "Вороны - Воробьи".

Спортивный марафон. Команды «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» «На месте стой!» Равномерный бег 200 метров.

Спортивный марафон. Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения. Повторный бег 30 метров.

Спортивный марафон. Размыкание в шеренге. Равномерный бег 200м. Урок-игра. Формирование правильной осанки. Прыжок в длину с места.

Спортивный марафон. Развитие выносливости, бег 400 м. Прыжок в длину с места.

Урок - игра. Повороты на месте налево и направо. Прыжок в длину с места. Встречная смешанная эстафета.

Спортивный марафон. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, высокий старт с последующим ускорением – 30м.

Веселые эстафеты. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Метание малого мяча.

Спортивный марафон. Бег 400м без учета времени. Метание малого мяча. Игра

«Вышибалы».

Урок - игра. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Урок - игра. Многоскоки: 8 прыжков. Развитие основных физических качеств. Равномерный бег 200 м.

Урок - игра. Прыжок в длину с места. Высокий старт. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Равномерный бег 400 м.

Меткий стрелок. Техника метания малого мяча на дальность Бег до 1 км. Урок - игра. Совершенствование техники метания мяча. Подтягивания. **Гимнастика с основами акробатики**

Урок - путешествие. Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке.

Урок - игра. Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне. Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке, лёжа на животе.

Спортивный марафон. Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке, стоя на коленях. Челночный бег.

Урок - игра. Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Перекаты назад из положения «сед» в группировке. Челночный бег.

Урок - сказка. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Перекаты из упора присев назад, боком. Развитие гибкости.

Спортивный марафон. Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка.

Урок - игра. Общеразвивающие упражнения. Стойка на одной ноге и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка.

Урок - путешествие. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие (гимнастическая скамейка).

Спортивный марафон. Разновидности ходьбы и бега. Повторение организующих команд и приёмов. Скакалка.

Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалкой. Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости.

Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».

Бег. Общеразвивающие упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения «стоя». Подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения под музыку. Упражнения: «Лодочка», «Коробочка»,

«Складка». Упражнения в висах. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Отжимания.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря.

Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг на равнине. Равномерное передвижение по учебному кругу. Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее». Передвижение скользящим шагом. Подъём ступающим и скользящим шагом. Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы». Передвижение на лыжах до 1км.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки», «Пустое место», «Запрещѐнное движение», «Третий лишний», «Вышибалы», «По местам», «День и ночь», «Волк во рву»,

«Точно в мишень», «Два мороза», «Удочка», «Вызов номеров», «Ловкие ребята»,

«Перетягивание в парах», «Мяч водящему», «Точный расчет», «Бой петухов», «Тяни в круг»,

«Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».

Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», Эстафеты. «Весёлые старты».

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

**Баскетбол**

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов.

Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом.

Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди. Подвижная игра «Бросай-поймай», «Мяч в корзину», «Перестрелка». **Футбол**

Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками. Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику. Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. Удары по неподвижному мячу. Ведение левой (правой) ногой. Удары по катящемуся мячу. Подвижная игра на материале футбола.

## Волейбол

Подбрасывание мяча и ловля. Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. «Школа мяча». Нижняя подача на 2-3 метра от сетки. Игра «Пионербол».

## 11 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

**Знания по физической культуре**

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

**Физические упражнения.** Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

## Способы физкультурной деятельности

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

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

## Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.

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

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

**Опорный прыжок:** имитационные упражнения.

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

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

## Лёгкая атлетика.

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

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.

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

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

Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

## Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

**На материале лыжной подготовки:** упражнения на выносливость и координацию.

## На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. **Баскетбол:** стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. **Пионербол:** броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. **Волейбол:** подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## Подвижные игры разных народов.

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

«Собери урожай».

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

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

## Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения.

**На материале гимнастики.**

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

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

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

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

## На материале лёгкой атлетики*.*

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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

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

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

## На материале лыжных гонок*.*

**Развитие координации:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;

**Развитие выносливости:** передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

## Коррекционно-развивающие упражнения

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

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

**Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:** упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки»,

«забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко»,

«Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица»,

«Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

**Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:** сидя («каток», «серп»,

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

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

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

## Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

**Построения и перестроения:** выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!»,

«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

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

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

**Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:** метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на гимнастической стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными

способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, гимнастических палок, больших мячей и т.д.).

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

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

## 2 КЛАСС

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Особенности физической культуры разных народов.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

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).

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лѐгкой атлетике. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения.

Разновидности ходьбы. Высокий старт с последующим стартовым ускорением на 15-20 метров.

Команды «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» «На месте стой!». Равномерный бег 300 метров.

Повороты на месте налево и направо. Бег 30 метров. Размыкание в шеренге. Игра « Метание на точность».

Формирование правильной осанки. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости, бег 1000 м.

Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с разбега. Встречная смешанная эстафета.

Общеразвивающие упражнения в движении. Беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Техника метания малого мяча на дальность. Игра «Вышибалы».

Многоскоки с ноги на ногу (первый с двух ног, последний на две ноги с мягким приземлением).

Бег 1000м без учета времени

## Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке. Строевые действия в шеренге и колонне (построение в колонну по 1, в шеренгу).

Кувырок вперед.

Перекаты назад из упора присев назад, боком, из положения «сед» в группировке. Изучение кувырка назад.

Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке.

Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи.

Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием. Лазанье по гимнастической наклонной скамейке.

Подтягивания на низкой перекладине. Развитие гибкости (упражнения «Лодочка»,

«Коробочка», «Складка»).

Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек, наклон вперед из положения «стоя». Подвижные игры «Метко в цель»,

«Кто дальше бросит». Упражнения в висах.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг на равнине. Равномерное передвижение по учебному кругу. Развитие координации движений. Повтор попеременного двушажного хода. Изучить одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные рельсы».

Подъём ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах с разной интенсивностью.

Передвижение на лыжах до 1200 м.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки», «Пустое место», «Мышеловка»,

«Третий лишний», «Запрещённое движение», «Вышибалы», «По местам», «День и ночь»,

«Волк во рву»,

«Точно в мишень», «Два мороза», «Кто быстрее», Эстафеты. «Весёлые старты». «Удочка»,

«Охотники и утки», «Вызов номеров».

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

**Баскетбол**

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов.

Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом.

Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

Подвижные игры на материале баскетбола «Бросай-поймай», «Мяч среднему», «Мяч в корзину», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».

Стойка. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».

Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой.

Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди.

## Футбол

Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега.

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками.

Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику. Ведение мяча по прямой и передача мяча другому.

Удары по неподвижному мячу Ведение левой (правой) ногой. Удары по катящемуся мячу.

Подвижные игры на основе материала по футболу («Ножной мяч», «Эстафета с ведением мяча», «Не отпускай мяч», «Забей мяч», облегченный вариант игры в футбол.

## Волейбол

Подбрасывание мяча и ловля. Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. «Школа мяча». Нижняя подача на 2-3 метра от сетки.

Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами),

«Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану».

## 3 КЛАСС

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Особенности физической культуры разных народов.

Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физические качества ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) какими тестовыми упражнениями их проверяют

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба, бег.

Правила поведения на уроках, закрепление навыков построения в шеренгу и колонну по одному. Обучение бегу на короткие дистанции. Бег 30 м. с произвольного старта. Обучение технике прыжка в длину с места. Закрепление навыков прыжка в длину с места. Обучение технике челночного бега 3х10м. Совершенствование техники медленного бега, прыжков. Зачёт по челночному бегу 3х10м.

Обучение технике броска теннисного мяча на дальность. Закрепление техники движения руки при метании мяча в цель Обучение технике и подбору темпа медленного бега. Бег на 300 м.

Встречная эстафета на отрезках 30-40 м.

## Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности при занятии гимнастикой. Группировка. Перекаты в группировке Строевые действия в шеренге и колонне (построение в колонну по 1, в шеренгу). Перекаты в группировке (лёжа на животе, стоя на одном колене). Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Совершенствование техники выполнения гимнастического упражнения «мост».

Комбинация из изученных элементов: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Изучение кувырка назад. Развитие гибкости.

Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке.

Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Эстафеты с лазанием.

Лазанье по гимнастической наклонной скамейке. Подтягивания на низкой перекладине. Развитие гибкости (упражнения «Лодочка», «Коробочка», «Складка»). Гимнастическая полоса препятствий

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг на равнине. Равномерное передвижение по учебному кругу. Повтор попеременного двушажного хода, одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъём ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах с разной интенсивностью. Передвижение на лыжах до 1200 м.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки», «Пустое место», «Мышеловка»,

«Третий лишний» «Запрещённое движение», «Вышибалы», «По местам», «День и ночь»,

«Волк во рву», « По местам», «Точно в мишень», «День и ночь», «Два мороза», «Кто быстрее», «Охотники и утки», «Перетягивание в парах», Подвижные игры «Мяч водящему»,

«Точный расчет», «Удочка».

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

**Баскетбол**

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов. Освоение ловли, передач и бросков мяча. Ведение мяча стоя на месте и в шаге.

Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижные игры на материале баскетбола

«Бросай-поймай», «Мяч среднему», «Мяч в корзину», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч». Стойка. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди.

## Футбол

Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками. Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику. Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. Удары по неподвижному мячу Ведение левой (правой) ногой. Удары по катящемуся мячу. Подвижные игры на основе материала по футболу («Ножной мяч», «Эстафета с ведением мяча», «Не отпускай мяч»,

«Забей мяч», облегченный вариант игры в футбол.

## Волейбол

Подбрасывание мяча и ловля. Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. «Школа мяча». Нижняя подача на 2-3 метра от сетки. Игра

«Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами), «Перестрелка»,

«Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану».

## 4 КЛАСС

**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Какую роль играют занятия спортом для укрепления здоровья. История развития ГТО (БГТО).

Физические качества ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) какими тестовыми упражнениями их проверяют. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба, бег.

Правила поведения на уроках, закрепление навыков построения в шеренгу и колонну по одному. Обучение бегу на короткие дистанции. Обучение техники бега, Бег 30 м. с произвольного старта.

Обучение технике прыжка в длину с места. Закрепление навыков прыжка в длину с места. Обучение технике челночного бега 3х10м. Зачёт прыжка в длину с места. Обучение технике броска теннисного мяча на дальность. Совершенствование техники медленного бега, прыжков, метания. Бег 300 м.

Встречная эстафета на отрезках 30-40 м.

## Гимнастика с основами акробатики

Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке (лёжа на животе, стоя на одном колене). Кувырок вперед. Выполнение строевых команд (построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево). Стойка на лопатках. Совершенствование техники выполнения гимнастического упражнения «мост»

Комбинация из изученных элементов: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

Изучение кувырка назад. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Эстафеты с лазанием. Лазанье по гимнастической наклонной скамейке. Подтягивания на низкой перекладине. Развитие гибкости (упражнения «Лодочка», «Коробочка», «Складка»). Отжимание от пола. Гимнастическая полоса препятствий.

## ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий шаг на равнине. Равномерное передвижение по учебному кругу. Повтор попеременного двушажного хода. Изучить одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подъём ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах с разной интенсивностью. Передвижение на лыжах до 1200 м.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Оздоровительные занятия в режиме дня. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Мышеловка»,

«Третий лишний» «Запрещённое движение», «Вышибалы», «День и ночь», «Волк во рву», « По местам», «Точно в мишень», «Два мороза», «Удочка», «Охотники и утки», «Вызов номеров», «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг», «Мяч водящему», «Точный расчет», «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

**Баскетбол**

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов. Освоение ловли, передач и бросков мяча. Ведение мяча стоя на месте и в шаге.

Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Стойка. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди.

## Футбол

Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками. Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику. Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. Удары по неподвижному мячу. Ведение левой (правой) ногой.

Удары по катящемуся мячу. Подвижные игры на основе материала по футболу («Ножной мяч», «Эстафета с ведением мяча», «Не отпускай мяч», «Забей мяч», облегченный вариант игры в футбол.

## Волейбол

Подбрасывание мяча и ловля. Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. Нижняя подача на 2-3 метра от сетки.

Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами),

«Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел** | **Количество часов** | | | | | **ВСЕГО** |
|  |  | **1**  **класс** | **11**  **класс** | **2**  **класс** | **3**  **класс** | **4**  **класс** |
| 1 | Знания о физической культуре | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | **28** |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | **22** |
| 3 | Физическое совершенствование | В процессе урока | | | | |  |
| 4 | Физкультурно – оздоровительная деятельность | В процессе урока (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским  физкультурно-спортивным комплексом ГТО) | | | | |  |
| 5 | Легкая атлетика | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | **88** |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | **83** |
| 7 | Лыжная подготовка | 16 | 16 | 17 | 17 | 17 | **83** |
| 8 | Подвижные игры | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | **80** |
| 9 | Спортивные игры | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | **120** |
| 10 | Общеразвивающие упражнения | (в содержании соответствующих  разделов программы) | | | | |  |
|  | **ИТОГО** | **99** | **99** | **102** | **102** | **102** | **504** |

# Тематическое планирование с количеством часов, которое отводиться на освоение каждой темы

## 1 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема, содержание урока** | **Кол-во часов** |
| **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** | | **6** |
| 1 | Урок - сказка. Понятие о физической культуре. Вводный инструктаж по технике  безопасности на занятиях физической культуры. Подвижная игра "Лисичка". | 1 |
| 2 | Урок - путешествие. История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| 3 | Урок – игра. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие  физических качеств | 1 |
| 4 | Урок – сказка. Составление режима дня. | 1 |
| 5 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по  профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 6 | Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими  упражнениями и спортом). | 1 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | **17** |
| 7 | Урок - путешествие. Техника безопасности на спортивной площадке, тренажерах. | 1 |
| 8 | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт с  последующим стартовым ускорением – 30м. Подвижная игра "Вороны - Воробьи". | 1 |
| 9 | Спортивный марафон. Команды «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» «На  месте стой!» Равномерный бег 200 метров. | 1 |
| 10 | Спортивный марафон. Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения.  Повторный бег 30 метров. | 1 |
| 11 | Спортивный марафон. Размыкание в шеренге. Равномерный бег 200м. | 1 |
| 12 | Урок-игра. Формирование правильной осанки. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 13 | Спортивный марафон. Развитие выносливости, бег 400 м. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 14 | Урок - игра. Повороты на месте налево и направо. Прыжок в длину с места. Встречная  смешанная эстафета. | 1 |
| 15 | Спортивный марафон. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением,  высокий старт с последующим ускорением – 30м. | 1 |
| 16 | Веселые эстафеты. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и  развития мышц туловища. Метание малого мяча. | 1 |
| 17 | Спортивный марафон. Бег 400м без учета времени. Метание малого мяча. Игра  «Вышибалы». | 1 |
| 18 | Урок - игра. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 19 | Урок - игра. Многоскоки: 8 прыжков. Развитие основных физических качеств. Равномерный бег 200 м. | 1 |
| 20 | Урок - игра. Прыжок в длину с места. Высокий старт. Бег 30 метров. | 1 |
| 21 | Прыжок в длину с места. Равномерный бег 400 м. | 1 |
| 22 | Меткий стрелок. Техника метания малого мяча на дальность Бег до 1 км. | 1 |
| 23 | Урок - игра. Совершенствование техники метания мяча. Подтягивания. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | **16** |
| 24 | Урок - путешествие. Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие  команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке. | 1 |
| 25 | Урок - игра. Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне. Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке, лёжа на животе. | 1 |
| 26 | Спортивный марафон. Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке, стоя на коленях. Челночный  бег. | 1 |
| 27 | Урок - игра. Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд.  Общеразвивающие упражнения. Перекаты назад из положения «сед» в группировке. Челночный бег. | 1 |
| 28 | Урок - сказка. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Перекаты из упора присев  назад, боком. Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Спортивный марафон. Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд.  Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка. | 1 |
| 30 | Урок - игра. Общеразвивающие упражнения. Стойка на одной ноге и ходьба по  гимнастической скамейке. Скакалка. | 1 |
| 31 | Урок - путешествие. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на  равновесие (гимнастическая скамейка). | 1 |
| 32 | Спортивный марафон. Разновидности ходьбы и бега. Повторение организующих команд  и приёмов. Скакалка. | 1 |
| 33 | Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 34 | Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 35 | Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. | 1 |
| 36 | Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на  спине» за 30 сек. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 |
| 37 | Бег. Общеразвивающие упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения «стоя».  Подвижная игра. | 1 |
| 38 | Общеразвивающие упражнения под музыку. Упражнения: «Лодочка», «Коробочка»,  «Складка». Упражнения в висах. Подвижные игры. | 1 |
| 39 | Общеразвивающие упражнения. Отжимания. | 1 |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | **16** |
| 40 | Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор  лыжного инвентаря. | 1 |
| 41 | Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. | 1 |
| 42 | Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. | 1 |
| 43 | Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. | 1 |
| 44 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
| 45 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 46 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 47 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 48 | Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 49 | Передвижение скользящим шагом | 1 |
| 50 | Передвижение скользящим шагом | 1 |
| 51 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 52 | Подъём ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 53 | Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы». | 1 |
| 54 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 55 | Передвижение на лыжах до 1км. | 1 |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | | **16** |
| 56 | Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 57 | Игры «Пустое место», «Запрещённое движение». | 1 |
| 58 | Игры «Третий лишний» «Запрещённое движение». | 1 |
| 59 | Игры «Вышибалы», «По местам». | 1 |
| 60 | Игры «День и ночь», «Волк во рву». | 1 |
| 61 | Игры « По местам», «Точно в мишень». | 1 |
| 62 | Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза». | 1 |
| 63 | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий.  Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки». | 1 |
| 64 | Эстафеты. «Весёлые старты». | 1 |
| 65 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка». | 1 |
| 66 | Игра «Охотники и утки». Эстафеты. | 1 |
| 67 | Игры «Вызов номеров», «Пустое место». | 1 |
| 68 | Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг». | 1 |
| 69 | Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет». | 1 |
| 70 | Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка». | 1 |
| 71 | Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Соревнования. Задание на лето. | 1 |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | **24** |
| **Баскетбол** | | **8** |
| 72 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника  передвижений, остановок, стоек, поворотов. | 1 |
| 73 | Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 74 | Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 75 | Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | 1 |
| 76 | Подвижная игра «Бросай-поймай». | 1 |
| 77 | Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 78 | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| 79 | Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди. | 1 |
| **Футбол** | | **8** |
| 80 | Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и  повороты во время бега. | 1 |
| 81 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с  остановками. | 1 |
| 82 | Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику. | 1 |
| 83 | Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. | 1 |
| 84 | Удары по неподвижному мячу | 1 |
| 85 | Ведение левой (правой) ногой. | 1 |
| 86 | Удары по катящемуся мячу. | 1 |
| 87 | Подвижная игра на материале футбола | 1 |
| **Волейбол** | | **8** |
| 88 | Подбрасывание мяча и ловля. | 1 |
| 89 | Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | 1 |
| 90 | Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | 1 |
| 91 | «Школа мяча» | 1 |
| 92 | Нижняя подача на 2-3 метра от сетки. | 1 |
| 93 | Нижняя подача на 2-3 метра от сетки. | 1 |
| 94 | Игра «Пионербол». | 1 |
| 95 | Игра «Пионербол». | 1 |
| **Способы физкультурной деятельности** | | **4** |
| 96 | Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки). | 1 |
| 97 | Первая помощь при травмах. | 1 |
| 98 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. | 1 |
| 99 | Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических  элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности. | 1 |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема, содержание урока** | **Кол-во часов** |
| **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** | | **6** |
| 1 | Урок - сказка. Понятие о физической культуре. Вводный инструктаж по технике  безопасности на занятиях физической культуры. Подвижная игра "Лисичка". | 1 |
| 2 | Урок - путешествие. История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| 3 | Урок – игра. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие  физических качеств | 1 |
| 4 | Урок – сказка. Составление режима дня. | 1 |
| 5 | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по  профилактике и коррекции нарушений осанки. | 1 |
| 6 | Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими  упражнениями и спортом). | 1 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | **17** |
| 7 | Урок - путешествие. Техника безопасности на спортивной площадке, тренажерах. | 1 |
| 8 | Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт с  последующим стартовым ускорением – 30м. Подвижная игра "Вороны - Воробьи". | 1 |
| 9 | Спортивный марафон. Команды «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» «На  месте стой!» Равномерный бег 200 метров. | 1 |
| 10 | Спортивный марафон. Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения.  Повторный бег 30 метров. | 1 |
| 11 | Спортивный марафон. Размыкание в шеренге. Равномерный бег 200м. | 1 |
| 12 | Урок-игра. Формирование правильной осанки. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 13 | Спортивный марафон. Развитие выносливости, бег 400 м. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 14 | Урок - игра. Повороты на месте налево и направо. Прыжок в длину с места. Встречная  смешанная эстафета. | 1 |
| 15 | Спортивный марафон. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением,  высокий старт с последующим ускорением – 30м. | 1 |
| 16 | Веселые эстафеты. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и  развития мышц туловища. Метание малого мяча. | 1 |
| 17 | Спортивный марафон. Бег 400м без учета времени. Метание малого мяча. Игра  «Вышибалы». | 1 |
| 18 | Урок - игра. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 19 | Урок - игра. Многоскоки: 8 прыжков. Развитие основных физических качеств.  Равномерный бег 200 м. | 1 |
| 20 | Урок - игра. Прыжок в длину с места. Высокий старт. Бег 30 метров. | 1 |
| 21 | Прыжок в длину с места. Равномерный бег 400 м. | 1 |
| 22 | Меткий стрелок. Техника метания малого мяча на дальность Бег до 1 км. | 1 |
| 23 | Урок - игра. Совершенствование техники метания мяча. Подтягивания. | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | **16** |
| 24 | Урок - путешествие. Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие  команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке. | 1 |
| 25 | Урок - игра. Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне. Общеразвивающие  упражнения. Перекаты в группировке, лёжа на животе. | 1 |
| 26 | Спортивный марафон. Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке, стоя на коленях. Челночный  бег. | 1 |
| 27 | Урок - игра. Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд.  Общеразвивающие упражнения. Перекаты назад из положения «сед» в группировке. Челночный бег. | 1 |
| 28 | Урок - сказка. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Перекаты из упора присев  назад, боком. Развитие гибкости. | 1 |
| 29 | Спортивный марафон. Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд.  Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка. | 1 |
| 30 | Урок - игра. Общеразвивающие упражнения. Стойка на одной ноге и ходьба по  гимнастической скамейке. Скакалка. | 1 |
| 31 | Урок - путешествие. Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на  равновесие (гимнастическая скамейка). | 1 |
| 32 | Спортивный марафон. Разновидности ходьбы и бега. Повторение организующих команд  и приёмов. Скакалка. | 1 |
| 33 | Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 34 | Общеразвивающие упражнения. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 35 | Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. | 1 |
| 36 | Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на  спине» за 30 сек. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | 1 |
| 37 | Бег. Общеразвивающие упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения «стоя».  Подвижная игра. | 1 |
| 38 | Общеразвивающие упражнения под музыку. Упражнения: «Лодочка», «Коробочка»,  «Складка». Упражнения в висах. Подвижные игры. | 1 |
| 39 | Общеразвивающие упражнения. Отжимания. | 1 |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | **16** |
| 40 | Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор  лыжного инвентаря. | 1 |
| 41 | Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. | 1 |
| 42 | Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. | 1 |
| 43 | Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. | 1 |
| 44 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
| 45 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 46 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 47 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 48 | Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 49 | Передвижение скользящим шагом | 1 |
| 50 | Передвижение скользящим шагом | 1 |
| 51 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 52 | Подъём ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 53 | Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы». | 1 |
| 54 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 55 | Передвижение на лыжах до 1км. | 1 |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | | **16** |
| 56 | Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 57 | Игры «Пустое место», «Запрещённое движение». | 1 |
| 58 | Игры «Третий лишний» «Запрещённое движение». | 1 |
| 59 | Игры «Вышибалы», «По местам». | 1 |
| 60 | Игры «День и ночь», «Волк во рву». | 1 |
| 61 | Игры « По местам», «Точно в мишень». | 1 |
| 62 | Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза». | 1 |
| 63 | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки». | 1 |
| 64 | Эстафеты. «Весёлые старты». | 1 |
| 65 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка». | 1 |
| 66 | Игра «Охотники и утки». Эстафеты. | 1 |
| 67 | Игры «Вызов номеров», «Пустое место». | 1 |
| 68 | Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг». | 1 |
| 69 | Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет». | 1 |
| 70 | Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка». | 1 |
| 71 | Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Соревнования. Задание на лето. | 1 |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | **24** |
| **Баскетбол** | | **8** |
| 72 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника  передвижений, остановок, стоек, поворотов. | 1 |
| 73 | Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 74 | Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 75 | Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | 1 |
| 76 | Подвижная игра «Бросай-поймай». | 1 |
| 77 | Подвижная игра «Мяч в корзину». | 1 |
| 78 | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 |
| 79 | Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди. | 1 |
| **Футбол** | | **8** |
| 80 | Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и  повороты во время бега. | 1 |
| 81 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с  остановками. | 1 |
| 82 | Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику. | 1 |
| 83 | Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. | 1 |
| 84 | Удары по неподвижному мячу | 1 |
| 85 | Ведение левой (правой) ногой. | 1 |
| 86 | Удары по катящемуся мячу. | 1 |
| 87 | Подвижная игра на материале футбола | 1 |
| **Волейбол** | | **8** |
| 88 | Подбрасывание мяча и ловля. | 1 |
| 89 | Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | 1 |
| 90 | Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | 1 |
| 91 | «Школа мяча» | 1 |
| 92 | Нижняя подача на 2-3 метра от сетки. | 1 |
| 93 | Нижняя подача на 2-3 метра от сетки. | 1 |
| 94 | Игра «Пионербол». | 1 |
| 95 | Игра «Пионербол». | 1 |
| **Способы физкультурной деятельности** | | **4** |
| 96 | Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки). | 1 |
| 97 | Первая помощь при травмах. | 1 |
| 98 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. | 1 |
| 99 | Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических  элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности. | 1 |

## 2 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема, содержание урока** | **Кол-во часов** |
| **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** | | **6** |
| 1 | Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно  важные способы передвижения человека. | 1 |
| 2 | Особенности физической культуры разных народов. | 1 |
| 3 | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | 1 |
| 4 | 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). | 1 |
| 5 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| 6 | Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью). | 1 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | **18** |
| 7 | Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лёгкой атлетике.  Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 8 | Разновидности ходьбы. Высокий старт с последующим стартовым ускорением на 15-20  метров. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |
| 9 | Команды «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» «На месте стой!».  Равномерный бег 300 метров. | 1 |
| 10 | Повороты на месте налево и направо. Общеразвивающие упражнения. Бег 30 метров (2  повторения). Игра «Через кочки и пенечки». | 1 |
| 11 | Размыкание в шеренге. Равномерный бег 300м. Игра « Метание на точность». | 1 |
| 12 | Формирование правильной осанки. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 13 | Формирование правильной осанки. Метание малого мяча. | 1 |
| 14 | Развитие выносливости, бег 1000 м. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 15 | Повороты на месте налево и направо. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в  длину с разбега. Встречная смешанная эстафета. | 1 |
| 16 | Общеразвивающие упражнения в движении. Беговые упражнения. Прыжки через  скакалку. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 17 | Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега с  мягким приземлением на обе ноги. Метание малого мяча. | 1 |
| 18 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц  туловища. Техника метания малого мяча на дальность. Игра «Вышибалы». | 1 |
| 19 | Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу (первый с двух ног, последний на две ноги с мягким приземлением). Подвижные игры  «Зайцы в огороде», «Угадай, чей голосок» | 1 |
| 20 | Многоскоки: 8 прыжков. Развитие основных физических качеств. Равномерный бег 800  м. | 1 |
| 21 | Общеразвивающие упражнения. Подтягивания. Челночный бег 3х10 м. | 1 |
| 22 | Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 400 м. Игра «Медведь и моржи». | 1 |
| 23 | Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 400 м. Игра «Медведь и моржи». | 1 |
| 24 | Общеразвивающие упражнения. Бег 1000м без учета времени | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | **17** |
| 25 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы.  Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 26 | Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне (построение в колонну по 1, в  шеренгу). Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке (лёжа на животе, стоя на одном колене). | 1 |
| 27 | Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед.  Выполнение строевых команд (построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево). | 1 |
| 28 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие  упражнения. Перекаты назад из упора присев назад, боком, из положения «сед» в группировке. Челночный бег. | 1 |
| 29 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Перекаты назад из упора присев назад, боком, из положения «сед» в  группировке. Челночный бег. | 1 |
| 30 | Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Изучение кувырка назад. Развитие  гибкости. | 1 |
| 31 | Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Изучение кувырка назад. Развитие  гибкости. | 1 |
| 32 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба  по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек. | 1 |
| 33 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек. | 1 |
| 34 | Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед.  Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра на внимание «Так и так». | 1 |
| 35-  36 | Разновидности ходьбы и бега. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием. | 2 |
| 37 | Общеразвивающие упражнения. Лазанье по гимнастической наклонной скамейке. Прыжки со скакалкой 2х30 сек. | 1 |
| 38 | Общеразвивающие упражнения. Подтягивания на низкой перекладине. Развитие  гибкости (упражнения «Лодочка», «Коробочка», «Складка»). | 1 |
| 39 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад,  «мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Подвижная игра  «Гимнасты». | 1 |
| 40 | Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на | 1 |
|  | спине» за 30 сек, наклон вперед из положения «стоя». Подвижные игры «Метко в цель»,  «Кто дальше бросит». |  |
| 41 | Общеразвивающие упражнения. Отжимания. Подтягивания на низкой и высокой  перекладине. Упражнения в висах. | 1 |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | **17** |
| 42 | Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор  лыжного инвентаря. | 1 |
| 43 | Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. | 1 |
| 44 | Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. | 1 |
| 45 | Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. | 1 |
| 46 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
| 47 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 48 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 49 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 50 | Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 51 | Повтор попеременного двушажного хода. Изучить одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 52-  53 | Повтор попеременного двушажного хода и одновременного бесшажного хода. Развитие равновесия. | 2 |
| 54 | Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные рельсы». | 1 |
| 55 | Подъём ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 56 | Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы». | 1 |
| 57 | Передвижение на лыжах с разной интенсивностью. | 1 |
| 58 | Передвижение на лыжах до 1200 м. | 1 |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | | **16** |
| 59 | Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 60 | Игры «Пустое место», «Мышеловка». | 1 |
| 61 | Игры «Третий лишний» «Запрещённое движение». | 1 |
| 62 | Игры «Вышибалы», «По местам». | 1 |
| 63 | Игры «День и ночь», «Волк во рву». | 1 |
| 64 | Игры « По местам», «Точно в мишень». | 1 |
| 65 | Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза». | 1 |
| 66 | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий.  Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки». | 1 |
| 67 | Эстафеты. «Весёлые старты». | 1 |
| 68 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка». | 1 |
| 69 | Игра «Охотники и утки». Эстафеты. | 1 |
| 70 | Игры «Вызов номеров», «Пустое место». | 1 |
| 71 | Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг». | 1 |
| 72 | Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет». | 1 |
| 73 | Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка». | 1 |
| 74 | Эстафеты с мячом. Подвижные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля».  Соревнования. | 1 |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | **24** |
| **Баскетбол** | | **8** |
| 75 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника  передвижений, остановок, стоек, поворотов. | 1 |
| 76 | Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 77 | Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 78 | Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | 1 |
| 79 | Подвижные игры на материале баскетбола «Бросай-поймай», «Мяч среднему», «Мяч в  корзину», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч». | 1 |
| 80 | Стойка. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и  передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй- играй мяч не теряй». | 1 |
| 81 | Общеразвивающие упражнения с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге  в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой | 1 |
|  | рукой. Игра «Мяч водящему». |  |
| 82 | Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди. | 1 |
| **Футбол** | | **8** |
| 83 | Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и  повороты во время бега. | 1 |
| 84 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками. | 1 |
| 85 | Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику. | 1 |
| 86 | Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. | 1 |
| 87 | Удары по неподвижному мячу | 1 |
| 88 | Ведение левой (правой) ногой. | 1 |
| 89 | Удары по катящемуся мячу. | 1 |
| 90 | Подвижные игры на основе материала по футболу («Ножной мяч», «Эстафета с ведением  мяча», «Не отпускай мяч», «Забей мяч», облегченный вариант игры в футбол. | 1 |
| **Волейбол** | | **8** |
| 91 | Подбрасывание мяча и ловля. | 1 |
| 92 | Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | 1 |
| 93 | Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | 1 |
| 94 | «Школа мяча» | 1 |
| 95 | Нижняя подача на 2-3 метра от сетки. | 1 |
| 96 | Нижняя подача на 2-3 метра от сетки. | 1 |
| 97 | Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами),  «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану». | 1 |
| 98 | Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами),  «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану». | 1 |
| **Способы физкультурной деятельности** | | **4** |
| 99 | Самоконтроль (приемы измерения пульса). | 1 |
| 100 | Первая помощь при травмах. | 1 |
| 101 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. | 1 |
| 102 | Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических  элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности. | 1 |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема, содержание урока** | **Кол-во часов** |
| **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** | | **5** |
| 1 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических  качеств. | 1 |
| 2 | Особенности физической культуры разных народов. | 1 |
| 3 | Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | 1 |
| 4 | Физические качества ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость,  равновесие, гибкость) какими тестовыми упражнениями их проверяют | 1 |
| 5 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | **18** |
| 6 | Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лёгкой атлетике.  Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 7 | Правила поведения на уроках, закрепление навыков построения в шеренгу и колонну по  одному. Обучение бегу на короткие дистанции | 1 |
| 8 | Обучение техники бега, Бег 30 м. с произвольного старта | 1 |
| 9 | Учёт бега на 30 м. Обучение технике прыжка в длину с места | 1 |
| 10 | Закрепление навыков прыжка в длину с места. Обучение технике челночного бега 3х10м. | 1 |
| 11 | Совершенствование техники медленного бега, прыжков. Зачет по челночному бегу  3х10м. | 1 |
| 12 | Зачет прыжка в длину с места. Обучение технике ведения мяча | 1 |
| 13 | Обучение технике броска теннисного мяча на дальность. Показателей своего здоровья,  физического развития и физической подготовленности | 1 |
| 14 | Совершенствование техники медленного бега, прыжков, метания Зачет по челночному  бегу 3х10м. | 1 |
| 15 | Закрепление техники движения руки при метании мяча в цель Обучение технике и подбору темпа медленного бега. | 1 |
| 16 | Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение выполнению строевых  команд «Смирно» | 1 |
| 17 | Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение технике ловли мяча  двумя руками | 1 |
| 18 | Обучение техники равномерного бега, Зачет бега на 300 м. Совершенствование техники  ведения мяча. | 1 |
| 19 | Совершенствование технике равномерного бега. Закрепить технику ведения мяча. Какую  роль играют занятия спортом для укрепления здоровья. | 1 |
| 20 | Совершенствование технике равномерного бега. | 1 |
| 21 | Закрепление техники равномерного бега. Зачёт по метанию мяча | 1 |
| 22 | Встречная эстафета на отрезках 30-40 м. | 1 |
| 23 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега Обучение правилам игры «Пустое  место». | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | **17** |
| 24 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы.  Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 25 | Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне (построение в колонну по 1, в шеренгу). Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке (лёжа на животе,  стоя на одном колене). | 1 |
| 26 | Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед.  Выполнение строевых команд (построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево). | 1 |
| 27 | Стойка на лопатках Совершенствование технике выполнения кувырка вперёд. Обучение  перестроениям в 2-4 колонны. | 1 |
| 28 | Совершенствование техники выполнения гимнастического упражнения «мост», кувырков вперёд, перестроению в 2-4 колонны оценивать величину нагрузки по частоте  пульса (с помощью специальной таблицы); | 1 |
| 29 | Комбинация из изученных элементов: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в  упор присев; | 1 |
| 30 | Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Изучение кувырка назад. Развитие  гибкости. | 1 |
| 31 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба  по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек. | 1 |
| 32 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба  по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек. | 1 |
| 33 | Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед.  Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра на внимание «Так и так». | 1 |
| 34-  35 | Разновидности ходьбы и бега. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием. | 2 |
| 36 | Общеразвивающие упражнения. Лазанье по гимнастической наклонной скамейке.  Прыжки со скакалкой 2х30 сек. | 1 |
| 37 | Общеразвивающие упражнения. Подтягивания на низкой перекладине. Развитие  гибкости (упражнения «Лодочка», «Коробочка», «Складка»). | 1 |
| 38 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад,  «мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Подвижная игра  «Гимнасты». | 1 |
| 39 | Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек, наклон вперед из положения «стоя». Подвижные игры «Метко в цель»,  «Кто дальше бросит». | 1 |
| 40 | Отжимание от пола. Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | **17** |
| 41 | Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор  лыжного инвентаря. | 1 |
| 42 | Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. | 1 |
| 43 | Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. | 1 |
| 44 | Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. | 1 |
| 45 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
| 46 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 47 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 48 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 49 | Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 50 | Повтор попеременного двушажного хода. Изучить одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 51-  52 | Повтор попеременного двушажного хода и одновременного бесшажного хода. Развитие равновесия. | 2 |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные рельсы». | 1 |
| 54 | Подъём ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 55 | Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы». | 1 |
| 56 | Передвижение на лыжах с разной интенсивностью. | 1 |
| 57 | Передвижение на лыжах до 1200 м. | 1 |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | | **16** |
| 58 | Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 59 | Игры «Пустое место», «Мышеловка». | 1 |
| 60 | Игры «Третий лишний» «Запрещённое движение». | 1 |
| 61 | Игры «Вышибалы», «По местам». | 1 |
| 62 | Игры «День и ночь», «Волк во рву». | 1 |
| 63 | Игры « По местам», «Точно в мишень». | 1 |
| 64 | Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза». | 1 |
| 65 | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий.  Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки». | 1 |
| 66 | Эстафеты. «Весёлые старты». | 1 |
| 67 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка». | 1 |
| 68 | Игра «Охотники и утки». Эстафеты. | 1 |
| 69 | Игры «Вызов номеров», «Пустое место». | 1 |
| 70 | Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг». | 1 |
| 71 | Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет». | 1 |
| 72 | Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка». | 1 |
| 73 | Эстафеты с мячом. Подвижные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля».  Соревнования. | 1 |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | **24** |
| **Баскетбол** | | **8** |
| 74 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника  передвижений, остановок, стоек, поворотов. | 1 |
| 75 | Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 76 | Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 77 | Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | 1 |
| 78 | Подвижные игры на материале баскетбола «Бросай-поймай», «Мяч среднему», «Мяч в  корзину», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч». | 1 |
| 79 | Стойка. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и  передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй- играй мяч не теряй». | 1 |
| 80 | Общеразвивающие упражнения с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге  в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 81 | Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди. | 1 |
| **Футбол** | | **8** |
| 82 | Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и  повороты во время бега. | 1 |
| 83 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с  остановками. | 1 |
| 84 | Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику. | 1 |
| 85 | Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. | 1 |
| 86 | Удары по неподвижному мячу | 1 |
| 87 | Ведение левой (правой) ногой. | 1 |
| 88 | Удары по катящемуся мячу. | 1 |
| 89 | Подвижные игры на основе материала по футболу («Ножной мяч», «Эстафета с ведением  мяча», «Не отпускай мяч», «Забей мяч», облегченный вариант игры в футбол. | 1 |
| **Волейбол** | | **8** |
| 90 | Подбрасывание мяча и ловля. | 1 |
| 91 | Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | 1 |
| 92 | Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | 1 |
| 93 | «Школа мяча» | 1 |
| 94 | Нижняя подача на 2-3 метра от сетки. | 1 |
| 95 | Нижняя подача на 2-3 метра от сетки. | 1 |
| 96 | Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами),  «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану». | 1 |
| 97 | Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами),  «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану». | 1 |
| **Способы физкультурной деятельности** | | **5** |
| 98 | Формирование правильной осанки; | 1 |
| 99 | Здоровье и физическое развитие человека. | 1 |
| 100 | Вредные привычки. | 1 |
| 101 | Личная гигиена и режим дня. | 1 |
| 102 | Название снарядов и гимнастических элементов. | 1 |

## 4 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема, содержание урока** | **Кол-во часов** |
| **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** | | **5** |
| 1 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических  качеств. | 1 |
| 2 | Какую роль играют занятия спортом для укрепления здоровья | 1 |
| 3 | История развития ГТО (БГТО) | 1 |
| 4 | Физические качества ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость,  равновесие, гибкость) какими тестовыми упражнениями их проверяют | 1 |
| 5 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | 1 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | **18** |
| 6 | Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лёгкой атлетике.  Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. | 1 |
| 7 | Правила поведения на уроках, закрепление навыков построения в шеренгу и колонну по  одному. Обучение бегу на короткие дистанции | 1 |
| 8 | Обучение техники бега, Бег 30 м. с произвольного старта | 1 |
| 9 | Учёт бега на 30 м. Обучение технике прыжка в длину с места | 1 |
| 10 | Закрепление навыков прыжка в длину с места. Обучение технике челночного бега 3х10м. | 1 |
| 11 | Совершенствование техники медленного бега, прыжков. Зачет по челночному бегу 3х10м. | 1 |
| 12 | Зачёт прыжка в длину с места. Обучение технике ведения мяча | 1 |
| 13 | Совершенствование техники медленного бега, прыжков. | 1 |
| 14 | Обучение технике броска теннисного мяча на дальность. Показателей своего здоровья,  физического развития и физической подготовленности. | 1 |
| 15 | Совершенствование техники медленного бега, прыжков, метания Зачет по челночному  бегу 3х10м. | 1 |
| 16 | Закрепление техники движения руки при метании мяча в цель Обучение технике и  подбору темпа медленного бега. | 1 |
| 17 | Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение выполнению строевых команд «Смирно» | 1 |
| 18 | Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение технике ловли мяча  двумя руками | 1 |
| 19 | Обучение техники равномерного бега, Зачет бега на 300 м. Совершенствование техники  ведения мяча. | 1 |
| 20 | Совершенствование технике равномерного бега. Закрепить технику ведения мяча Какую  роль играют занятия спортом для укрепления здоровья | 1 |
| 21 | Закрепление техники равномерного бега. Зачет по метанию мяча | 1 |
| 22 | Встречная эстафета на отрезках 30-40 м. | 1 |
| 23 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега Обучение правилам игры «Пустое  место». | 1 |
| **Гимнастика с основами акробатики** | | **17** |
| 24 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы.  Группировка. Перекаты в группировке | 1 |
| 25 | Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне (построение в колонну по 1, в  шеренгу). Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке (лёжа на животе, стоя на одном колене). | 1 |
| 26 | Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед.  Выполнение строевых команд (построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево). | 1 |
| 27 | Стойка на лопатках Совершенствование технике выполнения кувырка вперёд. Обучение  перестроениям в 2-4 колонны. | 1 |
| 28 | Совершенствование техники выполнения гимнастического упражнения «мост»,  кувырков вперёд, перестроению в 2-4 колонны оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); | 1 |
| 29 | Комбинация из изученных элементов: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в  упор присев; | 1 |
| 30 | Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Изучение кувырка назад. Развитие  гибкости. | 1 |
| 31 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба  по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек. | 1 |
| 32 | Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба  по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек. | 1 |
| 33 | Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед.  Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра на внимание «Так и так». | 1 |
| 34-  35 | Разновидности ходьбы и бега. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием. | 2 |
| 36 | Общеразвивающие упражнения. Лазанье по гимнастической наклонной скамейке. Прыжки со скакалкой 2х30 сек. | 1 |
| 37 | Общеразвивающие упражнения. Подтягивания на низкой перекладине. Развитие  гибкости (упражнения «Лодочка», «Коробочка», «Складка»). | 1 |
| 38 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад,  «мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Подвижная игра  «Гимнасты». | 1 |
| 39 | Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек, наклон вперед из положения «стоя». Подвижные игры «Метко в цель»,  «Кто дальше бросит». | 1 |
| 40 | Отжимание от пола. Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | | **17** |
| 41 | Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор  лыжного инвентаря. | 1 |
| 42 | Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж. | 1 |
| 43 | Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами. | 1 |
| 44 | Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу. | 1 |
| 45 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
| 46 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 47 | Скользящий шаг на равнине. | 1 |
| 48 | Равномерное передвижение по учебному кругу. | 1 |
| 49 | Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее». | 1 |
| 50 | Повтор попеременного двушажного хода. Изучить одновременный бесшажный ход. | 1 |
| 51-  52 | Повтор попеременного двушажного хода и одновременного бесшажного хода. Развитие равновесия. | 2 |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные рельсы». | 1 |
| 54 | Подъём ступающим и скользящим шагом. | 1 |
| 55 | Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы». | 1 |
| 56 | Передвижение на лыжах с разной интенсивностью. | 1 |
| 57 | Передвижение на лыжах до 1200 м. | 1 |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** | | **16** |
| 58 | Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 59 | Игры «Пустое место», «Мышеловка». | 1 |
| 60 | Игры «Третий лишний» «Запрещённое движение». | 1 |
| 61 | Игры «Вышибалы», «По местам». | 1 |
| 62 | Игры «День и ночь», «Волк во рву». | 1 |
| 63 | Игры « По местам», «Точно в мишень». | 1 |
| 64 | Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза». | 1 |
| 65 | Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий.  Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки». | 1 |
| 66 | Эстафеты. «Весёлые старты». | 1 |
| 67 | Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка». | 1 |
| 68 | Игра «Охотники и утки». Эстафеты. | 1 |
| 69 | Игры «Вызов номеров», «Пустое место». | 1 |
| 70 | Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг». | 1 |
| 71 | Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет». | 1 |
| 72 | Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка». | 1 |
| 73 | Эстафеты с мячом. Подвижные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля».  Соревнования. | 1 |
| **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | | **24** |
| **Баскетбол** | | **8** |
| 74 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника  передвижений, остановок, стоек, поворотов. | 1 |
| 75 | Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 76 | Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 77 | Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | 1 |
| 78 | Подвижные игры на материале баскетбола «Бросай-поймай», «Мяч среднему», «Мяч в  корзину», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч». | 1 |
| 79 | Стойка. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-  играй мяч не теряй». | 1 |
| 80 | Общеразвивающие упражнения с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге  в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 81 | Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди. | 1 |
| **Футбол** | | **8** |
| 82 | Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и | 1 |
|  | повороты во время бега. |  |
| 83 | Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с  остановками. | 1 |
| 84 | Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику. | 1 |
| 85 | Ведение мяча по прямой и передача мяча другому. | 1 |
| 86 | Удары по неподвижному мячу | 1 |
| 87 | Ведение левой (правой) ногой. | 1 |
| 88 | Удары по катящемуся мячу. | 1 |
| 89 | Подвижные игры на основе материала по футболу («Ножной мяч», «Эстафета с ведением мяча», «Не отпускай мяч», «Забей мяч», облегченный вариант игры в футбол. | 1 |
| **Волейбол** | | **8** |
| 90 | Подбрасывание мяча и ловля. | 1 |
| 91 | Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | 1 |
| 92 | Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи. | 1 |
| 93 | «Школа мяча» | 1 |
| 94 | Нижняя подача на 2-3 метра от сетки. | 1 |
| 95 | Нижняя подача на 2-3 метра от сетки. | 1 |
| 96 | Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами),  «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану». | 1 |
| 97 | Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами),  «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану». | 1 |
| **Способы физкультурной деятельности** | | **5** |
| 98 | Формирование правильной осанки; | 1 |
| 99 | Измерение длины и массы тела | 1 |
| 100 | Организация и проведение подвижных игр. | 1 |
| 101 | Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш». | 1 |
| 102 | История первых Олимпийских игр. | 1 |