

Приложение

К Адаптированной основной общеобразовательной программе
начального общего образования для обучающихся
с задержкой психического развития
(вариант 7.2.)

Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 23»
Утвержденная приказом №– п от 2019г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Физическая культура»

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(вариант 7.2.)

2019-2024 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления.
- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- 4) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач.
- 5) Овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах.
- 6) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям.
- 7) Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

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

9) Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

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

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

Предметные результаты

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

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

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

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физические упражнения. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно- оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения, перестроение.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Пионербол. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, ходьба в различном темпе, в глубоких выпадах, в приседе, со взмахом ногами, в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем, в чередовании с бегом; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; ходьба широким шагом; ходьба между различными ориентирами; бег в медленном темпе, в среднем темпе; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); ходьба с сохранением правильной осанки;

Развитие координации: ходьба парами; ходьба по кругу парами; произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различными положением рук, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; упражнения без предметов (для различных групп мышц);

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; поднимание и переноска грузов.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты; пролезание в модуль-тоннель; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи) в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; передача набивного мяча 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); метание малого мяча в горизонтальную цель; повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки на одной ноге и двух ногах на месте; прыжки в длину с места толчком двух ног; подпрыгивание вверх

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); 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; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	Знания о физической культуре.	4ч.
1.	Физическая культура.	1
2.	Физические упражнения.	3
	Физическое совершенствование. Гимнастика.	12 ч.
3.	Построение в шеренгу и в колонну.	2
4.	Ходьба в различном темпе.	1
5.	Ходьба и бег в медленном темпе.	1
6.	Упражнения без предметов (для различных групп мышц).	2
7.	Построение и перестроение.	1
8.	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	1
9.	Лазанье по гимнастической стенке.	2
10.	Подлезание и перелезание под препятствия разной высоты.	1
11.	Пролезание в модультоннель.	1
	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика.	19 ч.
12.	Ходьба.	1
13.	Ходьба в умеренном темпе в колонне.	2
14.	Ходьба в чередовании с бегом.	2
15.	Челночный бег.	2
16.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте.	1
17.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	2
18.	Прыжки с продвижением вперёд.	1
19.	Прыжки в длину с места толчком двух ног.	2
20.	Подпрыгивание вверх.	1
21.	Передача набивного мяча по кругу из разных исходных положений.	2
22.	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	2
23.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
	Способы физкультурной деятельности.	3 ч.
24.	Самостоятельные игры и развлечения	3
	Физическое совершенствование. Гимнастика.	20 ч.
25.	Построение в шеренгу и в колонну.	2
26.	Ходьба в различном темпе.	2
27.	Опорный прыжок.	2
28.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2
29.	Передвижение по гимнастической стенке. Поднимание и переноска грузов.	2
30.	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	2
31.	Ходьба широким шагом.	1
32.	Ходьба между различными ориентирами.	1
33.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.	1
34.	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1
35.	Прыжки со скакалкой.	1
36.	Передвижение по гимнастической стенке..	1
37.	Преодоление простых препятствий	2
	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика.	16 ч.

38.	Ходьба в умеренном темпе в колонне в обход зала за учителем.	1
39.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
40.	Ходьба в чередовании с бегом.	1
41.	Ходьба по гимнастической скамейке.	2
42.	Прыжковые упражнения.	2
43.	Прыжки в глубину с высоты.	1
44.	Броски и метания мяча.	2
45.	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	2
46.	Бег с высокого старта на скорость.	2
47.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	2
	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.	10 ч.
48.	Передвижение на лыжах.	5
49.	Торможение на лыжах.	5
	Физическое совершенствование. Гимнастика.	8 ч.
50.	Строевые действия в шеренге и колонне.	2
51.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
52.	Ходьба, бег, метания, прыжки.	2
53.	Упражнения без предметов и с предметами.	1
54.	Преодоление простых препятствий.	2
	Общеразвивающие упражнения.	6 ч.
55.	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
56.	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).	2
57.	Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.	1
58.	Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).	1
59.	Итоговая контрольная работа на промежуточной аттестации.	1
	Итого	99 ч.

Тематическое планирование 1 (дополнительный) класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	Знания о физической культуре.	4ч.
1.	Физическая культура.	1
2.	Физические упражнения.	3
	Физическое совершенствование. Гимнастика.	18 ч.
3.	Построение в шеренгу и в колонну.	2
4.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1
5.	Упражнения без предметов и с предметами.	1
6.	Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами.	2
7.	Прыжки со скакалкой.	1
8.	Передвижение по гимнастической стенке.	1

9.	Подлезание и перелезание под препятствия.	2
10.	Пролезание в тоннель.	1
11.	Поднимание и переноска грузов.	1
12.	Строевые действия в шеренге и колонне.	1
13.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
14.	Ходьба, бег, метания, прыжки.	1
15.	Упражнения без предметов и с предметами.	1
16.	Преодоление простых препятствий.	2
	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика.	18 ч.
17.	Ходьба парами.	1
18.	Ходьба в чередовании с бегом.	1
19.	Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	2
20.	Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	2
21.	Броски большого мяча на дальность разными способами.	1
22.	Метание с места в горизонтальную цель.	1
23.	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1
24.	Бег с высокого старта на скорость.	1
25.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	2
26.	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	2
27.	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	2
28.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.	2
29.	Подвижные и спортивные игры.	4 ч.
30.	Пионербол. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.	2 ч.
31.	Футбол. Удар по неподвижному мячу и остановка мяча.	2 ч.
	Способы физической культуры деятельности.	3ч.
32.	Самостоятельные игры и развлечения	3
	Физическое совершенствование. Гимнастика.	14 ч.
33.	Построение в шеренгу и в колонну.	2
34.	Ходьба и бег в различном темпе.	2
35.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	2
36.	Передвижение по гимнастической стенке.	2
37.	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	1
38.	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
39.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами и различным положением рук.	1
40.	Упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1
41.	Передвижение по гимнастической стенке.	1
42.	Преодоление простых препятствий.	1
	Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика.	17 ч.
43.	Ходьба по кругу парами.	1
44.	Беговые упражнения с изменением направления движения.	1
45.	Прыжки в длину и высоту.	1
46.	Спрыгивание и запрыгивание.	2
47.	Прыжки через предметы.	2
48.	Передача мяча по кругу.	1
49.	Метание с места в вертикальную цель.	1
50.	Ходьба с сохранением правильной осанки.	2

51.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	2
52.	Равномерный 6-минутный бег.	1
53.	Прыжки в глубину с высоты.	1
54.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
55.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
56.	Подвижные и спортивные игры.	4 ч.
57.	Стойка баскетболиста.	
58.	Подвижные игры на материале баскетбола.	
59.	Подбрасывание мяча.	
60.	Подвижные игры на материале волейбола.	
	Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.	10 ч.
61.	Передвижение на лыжах.	3
62.	Торможение на лыжах.	2
63.	Подъемы на лыжах.	3
64.	Спуски и торможения.	2
	Общеразвивающие упражнения.	6 ч.
65.	Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
66.	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).	2
67.	Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.	1
68.	Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).	1
69.	Итоговая контрольная работа на промежуточной аттестации.	1
	Итого	99 ч.

**Тематическое планирование
2 класс**

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Легкая атлетика	13ч.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Салки», «Два мороза».	1
3.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
4.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1
5.	Бег чередующийся с ходьбой. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра Прыжками и с ускорением. Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки». Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
6.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки». Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Ускорение из разных исходных положений. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
7.	К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Парашютисты», «Зайцы в огороде». Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров	1
8.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Комплексы упражнений на развитие силы.	1
9.	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре Игры – эстафеты с мячом.	1
10.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.	1
11.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	1
12.	Основы теории «виды закаливания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. На контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
13.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Челночный бег, наклон туловища вперед.	1
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	14ч.

14.	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета.	1
15.	Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
16.	Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
17.	Челночный бег, наклон туловища вперед. Остановка мяча; ведение мяча. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
18.	Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча; ведение мяча. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
19.	Подвижные игры на материале футбола. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1
20.	Подвижные игры на материале футбола.	1
21.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра – эстафета.	1
22.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
23.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
24.	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
25.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1
26.	Подвижные игры на материале баскетбола. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1
27.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
	Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.	15ч.
28.	Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Ходьба на носках. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
29.	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
30.	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подтягивание в висе стоя и лежа; Подвижная игра: «Удочка». Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
31.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе Гимнастика для глаз.	1
32.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Перестрелка».	1
33.	Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте. Акробатические упражнения: стойка на	1

	лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке.	
34.	Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1
35.	К.У. акробатическая комбинация. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Подвижная игра: «Альпинисты».	1
36.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки со скакалкой.	1
37.	Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	1
38.	Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
39.	К.У. гимнастическая комбинация. Подвижная игра - «Салки с мячом».	1
40.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1
41.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
42.	К.У. опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
	Способы физкультурной деятельности. Физическое совершенствование. Спортивные игры.	6ч.
43.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Организующие команды и приемы. Прием и передача мяча.	1
44.	Прием и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
45.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подвижная игра - «Совушка».	1
46.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Построй домик».	1
47.	Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов.	1
48.	Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
	Знания о физической культуре. Спортивно – оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	14ч.
49.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	1
50.	Скользкий ход: скольжение на правой (левой) ноге после двух, трёх шагов. Подвижная игра: «Солнышко».	1
51.	Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Мишень».	1
52.	Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Мишень».	1
53.	Скользкий ход. На материале лыжной подготовки: эстафеты в	1

	передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижная игра: «Охотники и олени»	
54.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах Подвижная игра: «Цапля».	1
55.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Торможение «плугом».	1
56.	Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Подвижная игра: «Попади в ворота».	1
57.	Техника подъёма «лесенкой». Спуски и повороты. Скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов.	1
58.	Торможение «плугом». Эстафеты. Команды лыжнику.	1
59.	Торможение «плугом». Эстафета со спусками и подъёмами. Игра: «Кто дальше прокатится».	1
60.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом с ускорением до 500м., подвижная игра: «Мишень».	1
61.	Урок игр – эстафет с этапом до 50 м. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах	1
62.	К.У на дистанцию 500 м., игра: «Салки».	1
	Способы физкультурной деятельности. Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	16ч.
63.	Составление режима дня. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
64.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1
65.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
66.	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
67.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
68.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
69.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
70.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
71.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
72.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
73.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
74.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
75.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
76.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
77.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
78.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
	Подвижные и спортивные игры.	14ч.
79.	Простейшие закаливающие процедуры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
80.	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры .	1
81.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре	1

	лежа. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений	
82.	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
83.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. . Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений	1
84.	Подвижные игры на материале баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
85.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
86.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
87.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка». Систематическое наблюдение за своим физическим здоровьем.	1
88.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
89.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
90.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
91.	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна;	1
92.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
	Способы физической деятельности. Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	10ч.
93.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Ходьба ,бег, прыжки ,лазание, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.	1
94.	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Ускорение из разных исходных положений Комплексы упражнений на развитие быстроты. ,с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями	1
95.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры: «Перестрелка», «К своим флажкам». Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег на дистанцию до 400 м	1
96.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры».	1
97.	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Пионербол». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	1
98.	Равномерный бег до 3 минут. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Прыжок в длину с места. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
99.	К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места.. Комплексы упражнений на развитие силы. Бег с горки в максимальном темпе	1
100.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подвижные игры: «Перестрелка», «Салки». Повторное преодоление препятствий (15—20 см)	1
101.	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игры – эстафеты с мячом. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений	1
102.	Итоговая контрольная работа на промежуточной аттестации.	1
	Итого	102ч.

**Тематическое планирование
3 класс**

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Подвижные и спортивные игры. Легкая атлетика	13ч.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжками и с ускорением Подвижные игры: «Салки», «Два мороза».	1
3.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Равномерный 6-минутный бег. Подвижные игры: «Гуси лебеди», «К своим флажкам».	1
4.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». Равномерный 6-минутный бег. Комплекс упражнений на развитие выносливости. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком)	1
5.	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки». Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
6.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки». Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
7.	К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Парашютисты», «Зайцы в огороде». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
8.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений Комплексы упражнений на развитие силы. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком)	1
9.	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игры – эстафеты с мячом. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений	1
10.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, многоскоки.	1
11.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Бег с горки в максимальном темпе.	1

12.	Основы теории «виды закаливания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в длину и высоту.	1
13.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег, наклон туловища вперед.	1
	Знания о физической культуре. Спортивные и подвижные игры.	14ч.
14.	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета.	1
15.	Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
16.	Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
17.	Челночный бег, наклон туловища. Остановка мяча; ведение мяча. Бег на дистанцию до 400 м. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1
18.	Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча; ведение мяча.	1
19.	Подвижные игры на материале футбола. Систематическое наблюдение за своим физическим состоянием.	1
20.	Подвижные игры на материале футбола.	1
21.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра – эстафета.	1
22.	Специальные передвижения без мяча. Введение мяча.	1
23.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Введение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
24.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1
25.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Повторное преодоление препятствий (15—20 см)	1
26.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».	1
27.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».	1
	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	15ч.
28.	Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1
29.	Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости. виды стилизованной ходьбы под музыку.	1
30.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подтягивание в висе стоя и лежа; Подвижная игра: «Удочка». Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
31.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений.	1

	Гимнастика для глаз.	
32.	«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Перестрелка». Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1
33.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; Передвижение по гимнастической стенке. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
34.	Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку	1
35.	К.У. акробатическая комбинация. Подвижная игра: «Альпинисты». Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.	1
36.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево) Прыжки со скакалкой.	1
37.	Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1
38.	Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1
39.	К.У. гимнастическая комбинация. Подвижная игра - «Салки с мячом».	1
40.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);	1
41.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
42.	К.У. опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1

	Способы физкультурной деятельности. Спортивные игры.	бч.
43.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча	1
44.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка». Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
45.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
46.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Построй домик».	1
47.	Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры .	1
48.	Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1
	Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Лыжные гонки.	14ч.
49.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	1
50.	Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Мишень».Подъемы.	1
51.	Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Мишень». Подъемы.	1
52.	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Мишень». Прохождение тренировочных дистанций	1
53.	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 500м. Подвижная игра: «Охотники и олени».	1
54.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижная игра: «Цапля». Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
55.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Торможение «плугом», поворот переступанием.	1
56.	Техника подъёмов и спусков со склона с палками. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижная игра: «Попади в ворота».	1
57.	Техника подъёма «лесенкой». Спуски и поворот переступанием. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки) Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
58.	Торможение «плугом». Эстафеты. Команды лыжнику.	1
59.	Торможение «плугом». Эстафета со спусками и подъёмами. Игра: «Кто дальше прокатится».	1
60.	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 1000м. Подвижная игра: «Мишень».	1

61.	Урок игр – эстафет с этапом до 50 м.	1
62.	К.Уна дистанцию 1000 м. Игра: «Салки».	1
	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	16ч.
63.	Составление режима дня. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
64.	Специальные передвижения без мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Ведение мяча.	1
65.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
66.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая культура. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
67.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
68.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».	1
69.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».	1
70.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1
71.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
72.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
73.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
74.	Плавание . Теоретическое изучение упражнения на всплытие; лежание и скольжение; теоретические упражнения на согласование работы рук и ног.	1
75.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
76.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
77.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
78.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
	Способы физкультурной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность.	14ч.
79.	Простейшие закаливающие процедуры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
80.	Специальные передвижения без мяча. Введение мяча.	1
81.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
82.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов Введение мяча; броски мяча в корзину.	1
83.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
84.	Подвижные игры на материале баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и	1

	равновесия.	
85.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».	1
86.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
87.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Совушка».	1
88.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
89.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
90.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
91.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
92.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
	Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Легкая атлетика.	10ч.
93.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
94.	Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Комплексы упражнений на развитие быстроты.	1
95.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры: «Перестрелка», «К своим флажкам».	1
96.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры». Равномерный 6-минутный бег.	1
97.	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Пионербол». Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	1
98.	Равномерный бег до 3 минут. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Прыжок в длину с места. Комплексы упражнений на развитие выносливости. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.	1
99.	К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места. Комплексы упражнений на развитие силы.	1
100.	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Повторное выполнение много скачков. Равномерный 6-минутный бег.	1
101.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1
102.	Итоговая контрольная работа на промежуточной аттестации.	1
	Итого	102

Тематическое планирование
4 класс

№ урока	Наименование раздела, темы уроков	Кол-во часов
	Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры.	13ч.
1.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений на развитие быстроты.	1
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Низкий старт с последующим ускорением и финишированием. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Подвижные игры: «Салки», «Подвижная цель».	1
3.	Бег 30 м. с низкого старта. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха) Подвижные игры: «Запрещенное движение», «К своим флажкам». Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
4.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры: «Перестрелка», «Сток, болото, кочка». Комплекс упражнений на развитие выносливости.	1
5.	Равномерный бег до 2 минут. Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Пионербол». Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра .Ходьба ,бег, прыжки ,лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.	1
6.	Равномерный бег до 3 минут. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха) Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Пионербол». Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Бег на дистанцию до 400 м	1
7.	К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол». Развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).	1
8.	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Повторное выполнение много скоков. Комплексы упражнений на развитие силы.	1
9.	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игры – эстафеты с мячом.	1
10.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание, много скоки.	1
11.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.	1
12.	Основы теории «виды закаливания». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1

13.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Челночный бег, наклон туловища вперед.	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	14ч.
14.	Техника безопасности при занятиях футболом. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра – эстафета. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
15.	Общеразвивающие упражнения с предметами в движении. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
16.	Общеразвивающие упражнения с акцентом формирования осанки. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
17.	Челночный бег, наклон туловища вперед. Остановка мяча; ведение мяча. На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1
18.	Комплекс утренней гимнастики. Остановка мяча; ведение мяча. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1
19.	Подвижные игры на материале футбола. Эстафета с ведением футбольного мяча.	1
20.	Подвижные игры на материале футбола. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1
21.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево) Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра – эстафета.	1
22.	Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. Систематическое наблюдение за своим физическим состоянием.	1
23.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
24.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком)	1
25.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием	1
26.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	1
27.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	1
	Спортивно - оздоровительная деятельность. Общеразвивающие упражнения. Гимнастика с основами акробатики.	15ч.
28.	Техники безопасности при занятиях гимнастикой. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних	1

	звеньев тела на другие; Подвижная игра: «Охотники и утки».	
29.	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
30.	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подтягивание в висе стоя и лежа;. Подвижная игра: «Удочка». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
31.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1
32.	Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Подвижная игра: «Перестрелка». Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастические упражнения прикладного характера.	1
33.	Акробатические упражнения: стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Передвижение по гимнастической стенке. Кувырок вперед 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 вперед.	1
34.	Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1
35.	К.У. акробатическая комбинация. Виды стилизованной ходьбы под музыку Подвижная игра: «Альпинисты».	1
36.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Прыжки со скакалкой.	1
37.	Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1
38.	Гимнастическая комбинация: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1
39.	К.У. гимнастическая комбинация. Подвижная игра - «Салки с мячом».	1
40.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов. Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.	1
41.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Эстафеты с элементами гимнастики.	1

42.	К.У. опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
	Способы физкультурной деятельности. Подвижные и спортивные игры.	6ч.
43.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча	1
44.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
45.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; Подвижная игра - «Пионербол».	1
46.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); Подвижная игра - «Построй домик».	1
47.	Подвижные игры на материале волейбола. Особенности физической культуры разных народов.	1
48.	Подвижные игры на материале волейбола. Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком)	1
	Знания о физической культуре. Физическое совершенствование. Лыжные гонки.	14ч.
49.	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовки. Команды лыжнику.	1
50.	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 1000м. Подвижная игра: «Мишень».	1
51.	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности до 1000м . Подвижная игра: «Охотники и олени».	1
52.	Чередование лыжных ходов при прохождении дистанции до 1000м. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)	1
53.	Чередование лыжных ходов при прохождении дистанции до 1000м	1
54.	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подвижная игра: «Цапля». Подъемы.	1
55.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Торможение «плугом».	1
56.	Техника подъёмов и спусков со склона с палками. Подвижная игра: «Попади в ворота».	1
57.	Техника подъёма «лесенкой». Спуски и повороты, подъемы. Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
58.	Торможение «плугом». Эстафеты. Команды лыжнику. Прохождение тренировочных дистанций	1
59.	Торможение «плугом». Эстафета со спусками и подъёмами. Игра: «Кто дальше прокатится».	1
60.	Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом с ускорением до 1000м. Подвижная игра: «Мишень». Прохождение тренировочных	1

	дистанций	
61.	Урок игр – эстафет с этапом до 50 м. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.	1
62.	К.Уна дистанцию 1000 м. Игра: «Салки».	1
	Раздел Спортивно- оздоровительная деятельность. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	16ч.
63.	Составление режима дня. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета.	1
64.	Специальные передвижения без мяча.Ведение мяча.	1
65.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
66.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба). Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
67.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа . Прыжки в высоту с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте	1
68.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».	1
69.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Попади в кольцо», «Гонка Баскетбольных мячей».Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
70.	Подвижные игры на материале баскетбола. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
71.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
72.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
73.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
74.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
75.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
76.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
77.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
78.	Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».	1
	Раздел Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	14ч.
79.	Простейшие закаливающие процедуры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Игра – эстафета. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
80.	Специальные передвижения без мяча.Ведение мяча.	1
81.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
82.	Ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
83.	Ведение мяча; броски мяча в корзину. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
84.	Подвижные игры на материале баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
85.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1

86.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Приём и передача мяча.	1
87.	Приём и передача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
88.	Плавание .Теоретические упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног, скольжение на груди с задержкой дыхания .	1
89.	Подбрасывание мяча; подача мяча. Подвижная игра - «Пионербол».	1
90.	Приём и передача мяча. Подбрасывание мяча; подача мяча.	1
91.	Подвижные игры на материале волейбола: «Пионербол», «Круговая лапта». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
92.	Подвижные игры на материале волейбола: «Пионербол», «Круговая лапта».	1
	Раздел Общеразвивающие упражнения. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	10ч.
93.	Техника безопасности при занятиях подвижными играми и легкоатлетическими упражнениями.	1
94.	На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Комплексы упражнений на развитие быстроты.	1
95.	Бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа Подвижные игры: «Перестрелка», «К своим флажкам». Повторное выполнение беговых нагрузок в горку . Прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием	1
96.	К.У. бег 30 м. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры: «Волк во рву», «Лиса и куры».	1
97.	Равномерный бег до 2 минут. Челночный бег Прыжок в длину с места, Подвижные игры: «Пионербол». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку	1
98.	Равномерный бег до 3 минут. Прыжок в длину с места. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1
99.	К.У. бег 1000 м. Прыжок в длину с места. Комплексы упражнений на развитие силы. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений	1
100.	Метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Бег на дистанцию до 400 м	1
101.	К.У. метания малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
102.	Итоговая контрольная работа на промежуточной аттестации.	1
	Итого	102ч.