



**АДАптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
1-4 классы
срок реализации программы – 5 лет
2021-2022 учебный год**

Содержание

1	Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета	стр. 1
2	Содержание учебного предмета	стр. 1
3	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	стр. 5

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения

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

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

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; 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 ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

Плавание (сухое). Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль

осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале раздела «Плавание»

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема	Количество часов
Знания о физической культуре (2 ч)		
1	Физическая культура.	1
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	1
Способы физкультурной деятельности (8 ч)		
3	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1
4	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)	1
5	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)	1
6	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1
7	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1
8	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека	1
9	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)	1
10	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1
Физическое совершенствование (89 ч)		
11	Комплексы упражнения утренней зарядки	1
12	Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом	1
13	Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом	1

14	Организующие команды. «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Класс, стой!».	1
15	Организующие команды. Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами.	1
16	Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!»	1
17	Техника безопасности по гимнастике. Перекаты.	1
18	Перекаты и группировка	1
19	Кувырки вперед	1
20	Кувырки вперед	1
21	Стойка на лопатках	1
22	Стойка на лопатках	1
23	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	1
24	Мост из положения лёжа на спине	1
25	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1
26	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
27	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа	1
28	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
29	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
30	Выполнение вися на согнутых руках, подтягивание.	1
31	Выполнение вися на согнутых руках, подтягивание. Зачет.	1
32	Ходьба приставными шагами на рейке	1
33	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
35	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
36	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
37	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перестановкой рук и ног.	1
38	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перестановкой рук и ног.	1
39	Основные движения ходьбы и бега.	1
40	Бег с ускорением 30, 60 м.	1

41	Бег с ускорением 30, 60 м.(Зачет)	1
42	Основные движения в прыжках. Прыжок с места. (Зачет)	1
43	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
44	Техника прыжка с высоты	1
45	Техника прыжка с высоты	1
46	Основные движения в метании	1
47	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 м) с расстояния 4–5 м.	1
48	Метания мяча. Зачет.	1
49	Беговые упражнения на ловкость.	1
50	Преодоление препятствий	1
51	Преодоление малых препятствий.	1
52	Беговые упражнения для развития выносливости	1
53	Игры на выносливость	1
54	Игры на выносливость	1
55	Упражнения для развития скоростных качеств	1
56	Кросс 1 км. (Зачет)	1
57	Техника безопасности. Значение занятий на лыжах.	1
58	Скользящий шаг.	1
59	Скользящий шаг.	1
60	Попеременный двухшажный ход	1
61	Попеременный двухшажный ход	1
62	Подъем ступающим шагом.	1
63	Подъем ступающим шагом	1
64	Спуск в высокой стойке	1
65	Спуск в высокой стойке	1
66	Спуск в низкой стойке	1
67	Спуск в низкой стойке	1
68	Спуск, подъём.	1
69	Спуск, подъём.	1
70	Подъем, спуск	1
71	Подъем, спуск	1

72	Подъём, спуск.	1
73	Подъём, спуск. Зачет.	1
74	Лыжные гонки 1000 метров (Зачет)	1
75	Подвижные игры со снегом	1
76	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору» «Раки»	1
77	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест» «Тройка» «Бой петухов»	1
78	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Совушка» «Салки-догонялки»	1
79	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Альпинисты» «Змейка»	1
80	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Не урони мешочек» «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно»	1
81	Сухое плавание. Простейшие сведения из истории плавания. Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде).	1
82	Сухое плавание. Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна. Общеразвивающие упражнения, направленные на дальнейшую работу в воде.	1
83	Подвижные игры: «Не оступись» «Волк во рву» «Кто быстрее» «Горелки»	1
84	Подвижные игры: «Рыбки» «Салки на болоте»	1
85	Подвижные игры: «Пингвины с мячом» «Быстро по местам» «К своим флажкам» «Точно в мишень»	1
86	Правила игры в футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.	1
87	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	1
88	Правила игры в футбол. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).	1
89	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча	1

90	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1
91	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1
92	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1
93	Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	1
94	Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	1
95	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	1
96	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	1
97	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	1
98	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	1
99	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	1

Тематическое планирование 1 класс (дополнительный)

№ урока	Тема	Количество часов
Знания о физической культуре (2 ч)		
1	Физическая культура.	1
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	1
Способы физкультурной деятельности (8 ч)		
3	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1
4	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)	1

5	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)	1
6	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1
7	Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	
8	Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека	1
9	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)	1
10	Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1
Физическое совершенствование (89 ч)		
11	Комплексы упражнения утренней зарядки	1
12	Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом	1
13	Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом	1
14	Организующие команды. «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Класс, стой!».	1
15	Организующие команды. Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами.	1
16	Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!»	1
17	Техника безопасности по гимнастике. Перекаты.	1
18	Перекаты и группировка	1
19	Кувырки вперёд	1
20	Кувырки вперёд	1
21	Стойка на лопатках	1
22	Стойка на лопатках	1
23	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	1
24	Мост из положения лёжа на спине	1
25	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1

26	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
27	Строевые упражнения. Вис стоя и лежа	1
28	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
29	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
30	Выполнение вися на согнутых руках, подтягивание.	1
31	Выполнение вися на согнутых руках, подтягивание. Зачет.	1
32	Ходьба приставными шагами на рейке	1
33	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях.	1
35	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
36	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
37	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перестановкой рук и ног.	1
38	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перестановкой рук и ног.	1
39	Основные движения ходьбы и бега.	1
40	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
41	Бег с ускорением 30, 60 м.(Зачет)	1
42	Основные движения в прыжках. Прыжок с места. (Зачет)	1
43	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
44	Техника прыжка с высоты	1
45	Техника прыжка с высоты	1
46	Основные движения в метании	1
47	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 м) с расстояния 4–5 м.	1
48	Метания мяча. Зачет.	1
49	Беговые упражнения на ловкость.	1
50	Преодоление препятствий	1
51	Преодоление малых препятствий.	1
52	Беговые упражнения для развития выносливости	1
53	Игры на выносливость	1
54	Игры на выносливость	1

55	Упражнения для развития скоростных качеств	1
56	Кросс 1 км. (Зачет)	1
57	Техника безопасности. Значение занятий на лыжах.	1
58	Скользкий шаг.	1
59	Скользкий шаг.	1
60	Попеременный двухшажный ход	1
61	Попеременный двухшажный ход	1
62	Подъем ступающим шагом.	1
63	Подъем ступающим шагом	1
64	Спуск в высокой стойке	1
65	Спуск в высокой стойке	1
66	Спуск в низкой стойке	1
67	Спуск в низкой стойке	1
68	Спуск, подъём.	1
69	Спуск, подъём.	1
70	Подъем, спуск	1
71	Подъем, спуск	1
72	Подъём, спуск.	1
73	Подъём, спуск. Зачет.	1
74	Лыжные гонки 1000 метров (Зачет)	1
75	Подвижные игры со снегом	1
76	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору» «Раки»	1
77	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест» «Тройка» «Бой петухов»	1
78	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Совушка» «Салки-догонялки»	1
79	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Альпинисты» «Змейка»	1
80	Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Не урони мешочек» «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно»	1

81	Сухое плавание. Простейшие сведения из истории плавания. Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде).	1
82	Сухое плавание. Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна. Общеразвивающие упражнения, направленные на дальнейшую работу в воде.	1
83	Подвижные игры: «Не оступись» «Волк во рву» «Кто быстрее» «Горелки»	1
84	Подвижные игры: «Рыбки» «Салки на болоте»	1
85	Подвижные игры: «Пингвины с мячом» «Быстро по местам» «К своим флажкам» «Точно в мишень»	1
86	Правила игры в футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.	1
87	Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега	1
88	Правила игры в футбол. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).	1
89	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча	1
90	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1
91	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1
92	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте	1
93	Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	1
94	Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	1
95	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	1
96	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	1
97	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	1
98	Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств.	1

99	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	1
----	---	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ урока	Тема	Количество часов
Об истории физической культуры (4 ч)		
1	Физическая культура и её история.	1
2	Особенности физической культуры разных народов.	1
3	Физическое развитие и физические качества.	1
4	Физическое развитие и физические качества.	1
Способы двигательной деятельности (8 ч)		
5	Технические приёмы игры в футбол: «Метко в цель», «Гонка мячей»	1
6	Технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне»	1
7	Комплекс утренней зарядки. Упражнения для равновесия.	1
8	Упражнения для развития силы, гибкости.	1
9	Упражнения для развития силы, гибкости.	1
10	Упражнения для развития выносливости, быстроты, ловкости.	1
11	Упражнения для развития выносливости, быстроты, ловкости.	1
12	Контрольные упражнения для развития всех физических качеств.	1
Физическое совершенствование (78 ч)		
13	Броски малого мяча из положения стоя.	1
14	Броски малого мяча из положения лёжа.	1
15	Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!»	1
16	Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя.	1
17	Техника безопасности по гимнастике. Кувырок вперёд, назад.	1

18	Техника безопасности по гимнастике. Кувырок вперёд, назад.	1
19	Кувырок вперёд, назад	1
20	Кувырок вперёд, назад	1
21	Мост. Мост с помощью и без помощи	1
22	Мост. Мост с помощью и без помощи	1
23	Кувырок назад	1
24	Кувырок назад	1
25	Перекаты	1
26	Перекаты	1
27	Стойка на лопатках	1
28	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
29	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
30	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
31	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
32	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
33	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
34	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
35	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
36	Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Зачёт	1
37	Лаз по лестнице разным способом.	1
38	Перелезание через препятствие.	1
39	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
40	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
41	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.	1
42	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.	1
43	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
44	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
45	Техника прыжка с высоты.	1
46	Техника прыжка с высоты.	1
47	Основные движения в метании	1

48	Основные движения в метании	1
49	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
50	Метание на дальность.	1
51	Техника безопасности на уроках по лыжам. Значение занятий на лыжах.	1
52	Скользкий шаг.	1
53	Скользкий шаг.	1
54	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
55	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
56	Попеременный двухшажный ход.	1
57	Попеременный двухшажный ход.	1
58	Подъем ступающим шагом.	1
59	Подъем ступающим шагом.	1
60	Одновременный безшажный ход	1
61	Одновременный безшажный ход	1
62	Одновременный одношажный ход	1
63	Одновременный одношажный ход	1
64	Спуск в высокой стойке. Подъем	1
65	Спуск в высокой стойке. Подъем	1
66	Спуск в низкой стойке. Подъем	1
67	Спуск в низкой стойке. Подъем	1
68	Лыжные гонки эстафеты. Прохождение дистанции 1000 метров	1
69	Сухое плавание. Упражнения на всплывание, кроль. Общеразвивающие упражнения, направленные на дальнейшую работу в воде.	1
70	Сухое плавание. Работа рук и ног при плавании на спине. Упражнения, направленные на согласование работы ног и рук.	1
71	Правила игры в футбол. Удар по катящему и неподвижному мячу. Остановка мяча.	1
72	Подвижные игры для развития игры в футбол.	1

73	Теоретическое тестирование по футболу.	1
74	Подвижные игры на основе баскетбола	1
75	Подвижные игры на основе баскетбола	1
76	История возникновения игры в баскетбол.	1
77	Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении.	1
78	Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении.	1
79	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Броски от груди с места	1
80	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Броски от груди с места	1
81	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Броски от груди с места. Зачет.	1
82	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Броски от груди с места. Зачет.	1
83	Ведение по прямой. Ведение змейкой.	1
84	Ведение по прямой. Ведение змейкой.	1
85	Ведение мяча с изменением направления.	1
86	Ведение мяча с изменением направления.	1
87	Тестирование по баскетболу – броска по кольцу, ведения.	1
88	Тестирование по баскетболу – броска по кольцу, ведения.	1
89	Веселые старты как вид проектной деятельности.	1
90	Виды эстафет и их судейство. Распределение на судей и участников.	1
91	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.	1
92	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.	1
93	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.	1
94	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.	1

95	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.	1
96	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр.	1
97	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	1
98	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	1
99	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп	1
100	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп	1
101	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	1
102	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№ урока	Тема	Количество часов
Знания о физической культуре (2 ч)		
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура.	1
2	Физические упражнения. Что такое комплексы физических упражнений.	1
Способы физкультурной деятельности (6 ч)		
3	Измерение физической нагрузки. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.	1
4	Измерение физической нагрузки. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.	1
5	Измерение физической нагрузки. Измерение пульса после	1

	нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.	
6	Физическое развитие и физические качества	1
7	Физическое развитие и физические качества	1
8	Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.	1
Физическое совершенствование (94 ч)		
9	Техника безопасности по гимнастике. Кувырок вперёд, назад.	1
10	Кувырок вперёд, назад	1
11	Мост. Мост с помощью и без помощи	1
12	Мост. Мост с помощью и без помощи	1
13	Кувырок назад	1
14	Кувырок назад	1
15	Перекаты	1
16	Перекаты	1
17	Стойка на лопатках	1
18	Стойка на лопатках	1
19	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
20	Выполнение комбинации из разученных элементов	1
21	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
22	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	1
23	Поднимание согнутых и прямых ног в висе.	1
24	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	1
25	Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Зачёт	1
26	Лаз по лестнице разным способом.	1
27	Перелезание через препятствие.	1
28	Упражнения на равновесие.	1
29	Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.	1
30	Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения.	1

31	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	1
32	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
33	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
34	Бег с ускорением 30, 60 м.	1
35	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.	1
36	Основные движения в прыжках. Прыжок с места.	1
37	Техника прыжка с поворотом, в длину.	1
38	Техника прыжка с высоты.	1
39	Техника прыжка с высоты.	1
40	Основные движения в метании	1
41	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м.	1
42	Метание на дальность.	1
43	Техника безопасности на уроках по лыжам. Значение занятий на лыжах.	1
44	Техника безопасности на уроках по лыжам. Значение занятий на лыжах.	1
45	Попеременный двухшажный ход	1
46	Попеременный двухшажный ход	1
47	Подъем ступающим шагом.	1
48	Подъем ступающим шагом.	1
49	Спуск в высокой стойке.	1
50	Спуск в высокой стойке.	1
51	Спуск в низкой стойке.	1
52	Спуск в низкой стойке	1
53	Спуск, подъём.	1
54	Спуск, подъём.	1
55	Одновременный безшажный ход	1
56	Одновременный безшажный ход	1
57	Одновременный одношажный ход	1
58	Одновременный одношажный ход	1
59	Одновременный двухшажный ход	1
60	Одновременный двухшажный ход	1

61	Лыжные гонки 1000 м.	1
62	Лыжные гонки 1000 м.	1
63	Сухое плавание. Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека	1
64	Сухое плавание. Приёмы вхождения в воду: спускаясь по трапу бассейна, прыжком в воду, ногами вниз	1
65	Сухое плавание. Основные способы спортивного плавания (кроль, брасс, баттерфляй)	1
66	Сухое плавание. Подводящие упражнения для освоения техники плавания кролем на груди. Плавание кролем в полной координации	1
67	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
68	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1
69	Ловля мяча на месте.	1
70	Ловля мяча на месте.	1
71	Передача мяча снизу на месте.	1
72	Передача мяча снизу на месте.	1
73	Ведение мяча змейкой.	1
74	Ведение мяча змейкой.	1
75	Передвижения приставными шагами	1
76	История волейбола, пионербола	1
77	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
78	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
79	Подбрасывание мяча на заданную высоту	1
80	Прямая подача мяча способом снизу	1
81	Прямая подача мяча способом снизу	1
82	Подача мяча способом сбоку	1
83	Подача мяча способом сбоку	1
84	Удары по мячу	1
85	Удары по мячу	1
86	Остановка мяча	1
87	Ведение мяча по прямой	1
88	Ведение мяча по прямой	1
89	Ведение мяча змейкой	1

90	Ведение мяча змейкой	1
91	Ведение мяча с ударом по мячу	1
92	Ведение мяча с ударом по мячу	1
93	Футбол без правил.	1
94	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр	1
95	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр	1
96	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	1
97	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп	1
98	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп	1
99	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп	1
100	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	1
101	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	1
102	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

№ урока	Тема	Количество часов
Знания о физической культуре (6 ч)		
1	Развитие физической культуры. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.	1
2	От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать? Комплекс ГТО	2
3	От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать? Комплекс ГТО	

4	Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений.	1
5	Оказание первой помощи при лёгких травмах.	1
Способы физкультурной деятельности (4 ч)		
6	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.	1
7	Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств.	1
8	Измерения показателей физического развития и физической подготовленности.	1
Физическое совершенствование (80 ч)		
9	Техника безопасности по гимнастике. Кувырок вперёд, назад	1
10	Мост	1
11	Мост с помощью и без помощи	1
12	Кувырок назад	1
13	Перекаты	1
14	Стойка на лопатках	1
15	Акробатическая комбинация: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела	1
16	Акробатическая комбинация: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела	1
17	Акробатическая комбинация: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела	1
18	Акробатическая комбинация: из положения стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.	1
19	Акробатическая комбинация: из положения стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.	1
20	Акробатическая комбинация: из положения стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.	1

21	Акробатическая комбинация : 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
22	Акробатическая комбинация : 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
23	Акробатическая комбинация : 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
24	Акробатическая комбинация : 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.	1
25	Акробатическая комбинация : 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.	1
26	Акробатическая комбинация : 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.	1
27	Опорный прыжок через гимнастического козла	1
28	Опорный прыжок через гимнастического козла	1
29	Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно	1
30	Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно	1
31	Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно	1
32	Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	1
33	Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	1
34	Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.	1

35	Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине.	1
36	Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине.	1
37	Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.	1
38	Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.	1
39	ТБ по легкой атлетике. Совершенствование техники высокого старта.	1
40	ТБ по легкой атлетике. Совершенствование техники высокого старта.	1
41	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта.	1
42	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта.	1
43	Техника выполнения низкого старта.	1
44	Техника выполнения низкого старта.	1
45	Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	1
46	Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	1
47	Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	1
48	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
49	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
50	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
51	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1
52	ТБ на лыжах. Совершенствование ходьбы на лыжах.	1
53	ТБ на лыжах. Совершенствование ходьбы на лыжах.	1
54	Совершенствование техники торможения плугом.	1
55	Совершенствование техники торможения плугом.	1

56	Совершенствование техники поворотов переступанием	1
57	Совершенствование техники поворотов переступанием	1
58	Совершенствование техники поворотов переступанием	1
59	Спуск в низкой стойке	1
60	Спуск в низкой стойке	1
61	Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции	1
62	Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции	1
63	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода.	1
64	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения одновременного одношажного хода.	1
65	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1
66	Техника передвижения одновременным одношажным ходом.	1
67	Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.	1
68	Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.	1
69	Совершенствование ходьбы на лыжах. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1
70	Совершенствование ходьбы на лыжах. Совершенствование техники подъемов и спусков.	1
71	Сухое плавание. Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: скольжение на спине, скольжение на спине с работой ног, скольжение на спине с работой ног и рук.	1
72	Сухое плавание. Подводящие упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: скольжение на спине, скольжение на спине с работой ног, скольжение на спине с работой ног и рук.	1
73	Сухое плавание. Техника плавания способом «кроль на спине». Подвижные игры: «Паровая машина», «Гонка лодок».	1

74	Сухое плавание. Техника плавания способом «кроль на спине». Подвижные игры: «Паровая машина», «Гонка лодок».	1
75	Совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча» и др.	1
76	Совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча» и др.	1
77	Совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча» и др.	1
78	Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку.	1
79	Волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку.	1
80	Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении.	1
81	Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении.	1
82	Подача мяча разными способами	1
83	Подача мяча разными способами	1
84	Баскетбол. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1
85	Баскетбол. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения.	1
86	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	1
87	Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения	1
88	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	1
89	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	1

90	Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения	1
91	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр	1
92	Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр	1
93	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	1
94	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта	1
95	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп	1
96	Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп	1
97	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	1
98	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта	1
99	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из гимнастики	1
100	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из гимнастики	1
101	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из легкой атлетики	1
102	Развитие физических качеств посредством физических упражнений из легкой атлетики	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Ващук Наталья Александровна

Действителен с 20.04.2021 по 20.04.2022