Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Узюково м.р. Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании МО учителей ГЦ	Заместитель директора по УВР Дуцева А.Г.	Директор ГБОУ СОШ с. Узюково Безьянова Т.Ю Приказ № 77/1 - ОД от «25» августа 2026 г



C=RU, OU="директор ", O="ГБОУ СОШ с.Узюково ", CN=Безьянова Т.Ю., E=cu_uzyuk_stv@63edu.ru
00af87df158c56bc90
2026.08.27 12:01:19+04'00'

.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

с.Узюково 2026 г.

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 – 4 классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе адаптивной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптивная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;
- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с обучающими является урок-игра.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет
Контрольные нормативы (тестирование) для учащихся 1-4 классов

Кон-ные упр-ния	Двиг-ные способности	Возраст	Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
		7	100	115	127	85	110	120
Прыжок		8	110	125	140	90	120	132
в длину		9	120	140	152	110	132	142
с места	Скоростно-	10	130	152	163	120	142	152
	силовые	7	11	13	14	10	12	13
Подъем	способности	8	12	14	15	11	13	14
туловища		9	13	15	16	12	14	15
		10	14	16	17	13	15	16

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

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

III. Содержание учебного предмета

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в начальной школе отводится 396 часов. Из них 12ч. − на раздел «Знания о физической культуре», 12ч. − на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 372ч. − на раздел «Физическое совершенствование» В соответствии с Постановлением главного государственного врача РФ от 29.12.2010 года № 189 об утверждении Сан Пина 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучающихся в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 года № 19993) в первых классах в сентябре – октябре соблюдается ступенчатый режим обучения. На этот период программа сокращается на 9 часов, поэтому общий объем учебного времени за год в 1-ом классе составляет 90 часов. Во-вторых – четвертых классах общий объем учебного времени составляет – 102 часа.

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре – 12ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.
Способы физкультурной деятельности – 12ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.
Физическое совершенствование –372ч.	**84ч.**	**96ч.**	**96ч.**	**96ч.**

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 364ч.	**82ч**.	**94ч**.	**94ч**.	**94ч.**
Гимнастика с основами акробатики - 80ч.	20ч.	20ч.	20ч.	20ч.
Легкая атлетика- 72ч.	18ч.	18ч.	18ч.	18ч.
Подвижные и спортивные игры – 95ч.	23ч.	24ч.	24ч.	24ч.
ОРУ, элементы национальных видов спорта - 44ч.	8ч.	12ч.	12ч.	12ч.
Баскетбол, волейбол -73ч.	13ч.	20ч.	20ч.	20ч.

1 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). Возникновение первых упражнений Возникновение физической культуры у древних людей. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

Самостоятельные игры и развлечения (2ч.). Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

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

Физическое совершенствование(84ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность(82ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. ***Акробатические упражнения.*** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения в равновесии.

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

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

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. ***Беговые упражнения***: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин.

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

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

Подвижные и спортивные игры (23ч.). Подвижные игры. ***На материале гимнастики с основами акробатики***: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. ***На материале спортивных игр.***

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

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

ОРУ, элементы национальных видов спорта (8ч.) Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. ***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (13ч.) Спортивные игры. ***Баскетбол*:** стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом; броски мяча в корзину; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

2 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

Из истории физической культуры (1ч.). Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)

Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч.). Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

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

Физическое совершенствование(96ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

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

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

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

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. ***Беговые упражнения***: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

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

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

Подвижные и спортивные игры (24ч.). Подвижные игры. ***На материале гимнастики с основами акробатики*:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. ***На материале спортивных игр.***

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

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

ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.) Общефизическая подготовка. ***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (20ч.) Спортивные игры. ***Баскетбол*:** стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

3 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

Из истории физической культуры (1ч.). Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов.

Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельность. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.) Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч.). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование(96ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. ***Беговые упражнения***: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

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

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

Подвижные и спортивные игры (24ч.). Подвижные игры. ***На материале гимнастики с основами акробатики*:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. ***На материале спортивных игр.***

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

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

ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.) Общефизическая подготовка. ***Общеразвивающие упражнения***из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (20ч.) Спортивные игры. ***Баскетбол*:** стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

4 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре.

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

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

Из истории физической культуры (1ч.). Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII- XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.) Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч.). Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование(96ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. ***Беговые упражнения***: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных

исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

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

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

Подвижные и спортивные игры (24ч.). Подвижные игры. ***На материале гимнастики с основами акробатики*:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. ***На материале спортивных игр.***

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

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

ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.) Общефизическая подготовка. ***Общеразвивающие упражнения***из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (20ч.) Спортивные игры. ***Баскетбол*:** стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

IV. Тематическое планирование.

1 класс (99ч.)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.		
1.1	**Физическая культура.** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1ч.
1.2	**Из истории физической культуры.** Возникновение первых упражнений. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	1ч.
1.3	**Физические упражнения.** Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1ч.
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.		
2.1	**Самостоятельные занятия.** Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1ч.
2.2	**Самостоятельные игры и развлечения.** Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры во время прогулок: правила	2ч.

	организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	
Раздел 3.Физическое совершенствование.84ч.		
3.1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	2ч.
3.2	**Спортивно-оздоровительная деятельность -82ч.**	
3.2.1	***Гимнастика с основами акробатики.*** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. ***Акробатические упражнения*.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. ***Упражнения в равновесии.*** Снарядная гимнастика. ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы; подтягивание. Прикладная гимнастика. ***Гимнастические упражнения прикладного характера***. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.	20ч.
3.2.2	***Легкая атлетика***. Беговая подготовка. ***Беговые упражнения***: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин. Прыжковая подготовка. ***Прыжковые упражнения***: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку. Метание малого мяча. ***Метание***: малого мяча в цель и на дальность	27ч.
3.2.3	***Подвижные и спортивные игры*.** Подвижные игры. ***На материале гимнастики с основами акробатики***: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. ***На материале лёгкой атлетики:*** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту Спортивные игры. ***На материале спортивных игр.*** ***Баскетбол***: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола. ***Волейбол*:** подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.	23ч.
3.2.4	***ОРУ, элементы национальных видов спорта***. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. ***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.	8ч.
3.2.5	***Баскетбол, волейбол.*** Спортивные	13ч.

	игры. ***Баскетбол*:** стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом; броски мяча в корзину; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола. ***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).	
Итого:		**90ч.**

2 класс (102ч.)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.	
1.1	**Физическая культура.** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	**1ч.**
1.2	**Из истории физической культуры.** Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	**1ч.**
1.3	**Физические упражнения.** Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.	**1ч.**
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.	
2.1	**Самостоятельные занятия.** Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	**1ч.**
2.2	**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.	**1ч.**
2.3	**Самостоятельные игры и развлечения.** Игры и развлечения в зимнее и летнее время года. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	**1ч.**
	Раздел 3.Физическое совершенствование.96ч.	
3.1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.	**2ч.**
3.2	**Спортивно-оздоровительная деятельность -94ч.**	
3.2.1	***Гимнастика с основами акробатики.*** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы.	**20ч.**

	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. ***Акробатические упражнения***. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. ***Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии.*** Снарядная гимнастика. ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, подтягивание. ***Опорный прыжок:*** перелезание через гимнастического коня. Прикладная гимнастика. ***Гимнастические упражнения прикладного характера.*** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.	
3.2.2	***Легкая атлетика***. Беговая подготовка. ***Беговые упражнения***: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин Прыжковая подготовка. ***Прыжковые упражнения***: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту. Метание малого мяча. ***Метание***: малого мяча в цель и на дальность.	**18ч.**
3.2.3	***Подвижные и спортивные игры.*** Подвижные игры. ***На материале гимнастики с основами акробатики*:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. ***На материале лёгкой атлетики:*** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Спортивные игры. ***На материале спортивных игр.*** ***Баскетбол*:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. ***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.	**24ч.**
3.2.4	***ОРУ, элементы национальных видов спорта***. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. ***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.	**12ч.**
3.2.5	***Баскетбол, волейбол.*** Спортивные игры. ***Баскетбол*:** стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах;	**20ч.**

	подвижные игры на материале баскетбола. ***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).	
Итого:		**102ч.**

3 класс (102ч.)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.	
1.1	**Физическая культура.** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	**1ч.**
1.2	**Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельность. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	**1ч.**
1.3	**Физические упражнения.** Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	**1ч.**
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.	
2.1	**Самостоятельные занятия.** Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.	**1ч.**
2.2	**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)** Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
2.3	**Самостоятельные игры и развлечения.** Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	**2ч.**
	Раздел 3.Физическое совершенствование.96ч.	
3.1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	**2ч.**
3.2	**Спортивно-оздоровительная деятельность -94ч.**	
3.2.1	***Гимнастика с основами акробатики.*** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. ***Акробатические упражнения.*** Упоры; седы;	**20ч.**

	упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. ***Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии.*** Снарядная гимнастика. ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, подтягивание. ***Опорный прыжок:*** с разбега через гимнастического козла. Прикладная гимнастика. ***Гимнастические упражнения прикладного характера.*** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.	
3.2.2	***Легкая атлетика***. Беговая подготовка. ***Беговые упражнения***: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин Прыжковая подготовка. ***Прыжковые упражнения***: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту. Метание малого мяча. ***Метание***: малого мяча в цель и на дальность**.**	**18ч.**
3.2.3	***Подвижные и спортивные игры.*** Подвижные игры. ***На материале гимнастики с основами акробатики*:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. ***На материале лёгкой атлетики:*** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Спортивные игры. ***На материале спортивных игр.*** ***Баскетбол*:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. ***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.	**24ч.**
3.2.4	***ОРУ, элементы национальных видов спорта***. Общефизическая подготовка. ***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.	**12ч.**
3.2.5	***Баскетбол, волейбол.*** Спортивные игры. ***Баскетбол*:** стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола. ***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).	**20ч.**
Итого:		**102ч.**

4 класс (102ч.)

№п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел 1. Знания о физической культуре.3ч.	
1.1	**Физическая культура.** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	**1ч.**
1.2	**Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII- XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.	**1ч.**
1.3	**Физические упражнения.** Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	**1ч.**
	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.3ч.	
2.1	**Самостоятельные занятия.** Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.	**1ч.**
2.2	**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	**1ч.**
2.3	**Самостоятельные игры и развлечения.** Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	**1ч.**
	Раздел 3.Физическое совершенствование.96ч.	
3.1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	**2ч.**
3.2	**Спортивно-оздоровительная деятельность -94ч.**	
3.2.1	***Гимнастика с основами акробатики.*** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. ***Акробатические упражнения.*** Упоры; седы;	**20ч.**

	упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед. ***Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения в равновесии.*** Снарядная гимнастика. ***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, подтягивание. ***Опорный прыжок:*** с разбега через гимнастического козла. Прикладная гимнастика. ***Гимнастические упражнения прикладного характера.*** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.	
3.2.2	***Легкая атлетика***. Беговая подготовка. ***Беговые упражнения***: с высоким поднимание бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин Прыжковая подготовка. ***Прыжковые упражнения***: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту. Метание малого мяча. ***Метание***: малого мяча в цель и на дальность.	**18ч.**
3.2.3	***Подвижные и спортивные игры.*** Подвижные игры. ***На материале гимнастики с основами акробатики*:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. ***На материале лёгкой атлетики:*** прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Спортивные игры. ***На материале спортивных игр.*** ***Баскетбол*:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. ***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.	**24ч.**
3.2.4	***ОРУ, элементы национальных видов спорта***. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. ***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.	**12ч.**
3.2.5	***Баскетбол, волейбол.*** Спортивные игры. ***Баскетбол*:** стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола. ***Волейбол*:** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).	**20ч.**
Итого:		**102ч.**

V. Календарно-тематическое планирование
1 класс

Раздел программы	Тема
Знания ф. к.	Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
	Возникновение первых упражнений. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО. Построение в шеренге, в колонне. Строевые упр. Разновидности ходьбы и бега.
Лёгкая атлетика	Строевые упр. в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. Беговые, прыжковые упр. Игра.
	Беговые и прыжковые упр. Техника высокого старта с последующим ускорением. Эстафеты.
	Строевые упр. Бег с высоким подыманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления. Прыжок в длину с места.
	Беговые, прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Высокий старт с последующим ускорением. Эстафеты.
	Беговые упр. по заданию (1 свисток-бегом, 2 свистка - шагом). Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.
	Прыжковые, беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Эстафеты.
	Бег в медленном темпе до 2 мин. Прыжки со скакалкой. Метание мяча на дальность. Игры.
	Бег в медленном темпе до 3 мин. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча в цель. Игры.
Спорт. и подв. игры	Т/б. на уроках подвижных и спортивных игр. Беговые, прыжковые упр. Стойка игрока и передвижение по залу без мяча.
	Строевые упр., перестроения. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Эстафеты.
	Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Передвижение игрока по залу без мяча. Ведение мяча на месте. Игры с мячом.
	Бег с изменением направления. Прыжковые упр. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом.
	Бег до 3 мин. Специальные упр. при занятиях с б/б мячом. Броски и ловля мяча. Ведение на месте и в движении.
	Т. б. на уроках спортивных игр. Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры с мячами.
	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передачи мяча в парах. Эстафеты с мячами; игры.
	Передвижение по площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.
Гимнастика	Т/ б на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Игры.
	Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упражнения в переползании различными способами. Эстафеты.

	ОРУ. Ползание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Эстафеты.
	Бег с преодолением препятствий. Упоры, седы на гимнастических матах. Вис на низкой перекладине.
	Строевые упр. Беговые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в группировке. Игры на внимание.
	Беговые, прыжковые упр. Упр. в группировке; перекаты. Преодоление полосы препятствий.
	Бег с изменением направления. ОРУ. Упражнения в равновесии. Перекаты. Поднимание туловища. Беговые эстафеты.
	Строевые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимн. стенке. Эстафеты с гимн. снарядами.
	Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упр. в группировке; перекаты. Отжимание на гимн. скамейке. Игры.
	Ходьба и бег с различным положением рук и ног. Поднимание туловища. Передвижение по гимнастической стенке. Игры.
	Бег с изменением направления. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Перекаты. Эстафеты.
	Беговые, прыжковые упр. ОРУ. Упражнения на гимн. скамейке. Упражнения в группировке; перекаты. Игры.
Нац. виды спорта	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.
	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.
Спорт. и подв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение на площадке с мячом и без мяча. Игры.
	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте (правой рукой, левой). Игры, эстафеты
	Ведение мяча на месте и в движении; упражнения в парах (передачи мяча). Игры, эстафеты.
	Ведение мяча на месте и в движении (правой рукой, левой); передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры, эстафеты.
	Передача и ловля мяча; ведение мяча на месте и в движении; броски в кольцо. Эстафеты.
	Ведение мяча на месте и в движении; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.
Способы физ. деятельн.	Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.
	Игры и развлечения в зимнее время года.
Спорт. и подв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Элементы б/б: стойка игрока, ловля и передача мяча. Игры.
	Ловля и передача мяча; ведение мяча: Игры, эстафеты.
	Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты.
	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры.
	Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты с б/б мячами.
Физк-оздор. деятел.	ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры.
	Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.

Спорт. и подв. игры	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча; броски в кольцо. Эстафеты
	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, штрафной бросок. Игры.
	Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Игры.
	Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Игры.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игры.
Нац. виды спорта	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры.
	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Эстафеты с элементы нац. видов спорта.
	ОРУ, элементы национальных видов спорта. Игры на развитие быстроты.
Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Перекаты в группировке. Эстафеты.
	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Перекаты в группировке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.
	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Упражнения на г/стенке. Игры, эстафеты.
	Поднимание туловища. Упражнения в равновесии. Эстафеты, игры.
	Упр. в равновесии. Лазание по г\стенке. Игры, эстафеты.
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Прыжки через скакалку. Отжимание. Игры, эстафеты.
	Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры, эстафеты.
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Упражнения в равновесии. Игры, эстафеты
Нац. виды спорта	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.
	ОФП и ОРУ с национальными видами спорта. Игры.
Способы физ. деятельн.	Игры и развлечения в летнее время года.
Знания ф. к.	Представление о физических упражнениях.
Спорт. и подв. игры	Т. б. на уроках спортивных игр. Беговые, прыжковые упр. Ведение мяча на месте и в движении.
	Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча. Игры.
	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание. Игры, эстафеты
	Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине. Игры.
	Бег до 4 мин. Силовые упр. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Поднимание туловища.
	Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.

	Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд. Игры.
	Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м. Игры.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м. Игры.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку.
Лёгкая атлетика	Т/б. на уроках л/а. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Игры.
	Строевые упр. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег. Эстафеты.
	Бег 1000м. Игры.
	Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег. Игры.
	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину.
	Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.
	Строевые упр. Челночный бег 3*10м.
	Прыжки в высоту с небольшого разбега.
	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку.
	Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м.
	Метание мяча на дальность. Игры.
	Метание малого мяча в цель

	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель.
	Прыжки в высоту с небольшого разбега.
	Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места.
	Метание мяча на дальность. Эстафеты, игры.
	Бег с ускорением и изменением направления
	Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.
	Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.
Нац. виды спорта	ОРУ, элементы нац. видов спорта. Игры.

V.Календарно-тематическое планирование
2 класс

Раздел программы	Тема
Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра.
	Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.
	Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.
	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.
	СБУ. ОРУ. Бег 30м.
	Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.
	Метание мяча с места. Игра.
	Метание мяча с места на результат. Игра.
Знания ф. к.	Профилактика травматизма. Понятие о ф. к. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.
Спорт. и подв. игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.
	Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.
	Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперёд
	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.
	Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).

	Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.
	Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.
	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.
	Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.
	Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.
	Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.
	Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.
	Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.
Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.
	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
Знания ф. к.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.
	ОРУ. Круговая тренировка.
Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.
	Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.
	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.
	Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).
	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.
	Акробатика. Упр. в равновесии.
	Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)
	Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).
	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.
	Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.
	Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.
	Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.
Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.
	Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.
	Ловля и передача мяча.
	Передачи мяча.
	Ведение мяча, броски в кольцо.
	Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.
	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.
Способы физ. деятельн	Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.
	Измерение показателей физического развития.

Спорт. и подв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.
	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.
	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.
	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.
	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.
	Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.
	Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.
	Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.
	Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.
	Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.
	Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.
Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.
Способы физ. деятельн	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст. стенке. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках.
	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.
	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперёд. Игры.
	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.
	Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.
	Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.
	ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры.
Физк-оздор. деяелт.	Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.
	ОРУ. Круговая тренировка. Игры.
Физк-оздор. деяелт.	Оздоровительные формы занятий (комплексы по профилактике и коррекц. осанки; УУЗ).
Знания ф. к.	Представление о физических качествах
Спортивные игры	Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).

	Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.
	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.
	Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.
	Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.
	Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.
	Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд.
	Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.
Лёгкая атлетика	Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.
	Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.
	Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.
	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.
	Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.
	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.
	Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.
	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега
	Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность
Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта
	ОРУ. Национальные виды спорта
	Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.

V.Календарно-тематическое планирование

3 класс

Раздел программы	Тема
Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра. Основные способы передвижения человека.
	Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.

	Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.
	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.
	СБУ. ОРУ. Бег 30м.
	Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.
	Метание мяча с места. Игра.
	Метание мяча с места на результат. Игра.
Знания ф. к.	Профилактика травматизма. Понятие о физической культуре. История создания, нормативы ВФСК ГТО.
Спорт. и подв. игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.
	Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.
	Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперёд
	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.
	Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).
	Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.
	Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.
	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.
	Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.
	Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.
	Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.
	Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.
	Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.
	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
Знания ф. к.	Особенности физической культуры разных народов. ЕЕ связь с традициями и обычаями народов.
	ОРУ. Круговая тренировка.
Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.
	Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.
	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.
	Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).
	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.
	Акробатика. Упр. в равновесии.

	Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)
	Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).
	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.
	Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.
	Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.
	Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.
Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.
Спорт. и подв. игры	Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.
	Ловля и передача мяча.
	Передачи мяча.
	Ведение мяча, броски в кольцо.
	Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.
	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.
Способы физ. деятельн	Комплексы упражнений для развития физических качеств.
	Измерение показателей физического развития.
Спорт. и подв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.
	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.
	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.
	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.
	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.
	Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.
	Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.
	Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.
	Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.
	Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.
	Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.
Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.
Способы физ. деятельн	Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст. стенке. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на

	лопатках.
	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.
	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперёд. Игры.
	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.
	Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.
	Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.
	ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры
Физк-оздор. деяелт	Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз.
	ОРУ. Круговая тренировка. Игры.
Физк-оздор. деяелт.	Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений.
Знания ф. к.	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
Спортивные игры	Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).
	Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.
	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.
	Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.
	Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.
	Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.
	Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд.
	Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.
Лёгкая атлетика	Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.
	Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.
	Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.
	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.

	Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.
	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.
	Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.
	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега
	Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность
Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта
	ОРУ. Национальные виды спорта
	Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.

V.Календарно-тематическое планирование
4 класс

Раздел программы	Тема
Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра. Основные способы передвижения человека.
	Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.
	Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.
	Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.
	СБУ. ОРУ. Бег 30м.
	Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.
	Метание мяча с места. Игра.
	Метание мяча с места на результат. Игра.
Знания ф. к.	Профилактика травматизма. Понятие о ф. к. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.
Спорт. и подв. игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.
	Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.
	Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперёд
	Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.
	Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).
	Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.
	Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.
	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.
	Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.
	Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.
	Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.
	Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.

	Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.
	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
Знания ф. к.	Особенности ФК разных народов. Ее связь с обычаями и традициями.
	ОРУ. Круговая тренировка.
Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.
	Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.
	Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.
	Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).
	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.
	Акробатика. Упр. в равновесии.
	Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)
	Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).
	Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.
	Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.
	Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.
	Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.
Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.
Спорт. и подв. игры	Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.
	Ловля и передача мяча.
	Передачи мяча.
	Ведение мяча, броски в кольцо.
	Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.
	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.
Способы физ. деятельн	Комплексы упражнений для развития физических качеств.
	Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах.
Спорт. и подв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.
	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.
	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.
	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в

	кольцо. Эстафеты.
	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.
	Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.
	Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.
	Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.
	Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.
	Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.
	Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.
	Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.
Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.
	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.
Способы физ. деятельн	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.
Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст. стенке. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках.
	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.
Гимнастика	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперёд. Игры.
	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.
	Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.
	Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.
	Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.
	ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры
Физк-оздор. деяелт	Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений.
	ОРУ. Круговая тренировка. Игры.
Физк-оздор. деяелт.	Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз.
Знания ф. к.	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
Спортивные игры	Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).
	Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.
	Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.
	Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.

	Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.
	Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.
	Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд.
	Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.
	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.
Лёгкая атлетика	Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.
	Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.
	Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.
	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.
	Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.
	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.
	Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.
	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега
	Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность
Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта
	ОРУ. Национальные виды спорта
	Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.