

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Енотаевская общеобразовательная школа-интернат»

**«РАССМОТРЕНО»**

На заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от 28 августа 2025 года

**«СОГЛАСОВАНО»**

с заместителем директора УР  
Александру И.Б. Алекберова  
от 28/августа 2025 года

**«УТВЕРЖДЕНА»**

Директор школы  
Наталия Н.И. Стрелкова  
Приказ № 69-оэ  
от 28августа 2025 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Адаптированная физическая культура»

1-4 классы

Рабочую программу составила:

Зюзина О.В., учитель физической культуры  
высшей категории

Енотаевка 2025г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1599 от 19.12.2014 г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»);

Адаптированной основной общеобразовательной программы ГКОУ АО «Енотаевская общеобразовательная школа-интернат» обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее АООП УО (вариант 1), соответствующей ФАООП, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г.

№ 1026;

Постановления Главного Государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Учебного плана ГКОУ АО«Енотаевская общеобразовательная школа-интернат».

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; — раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на

достигнутом уровне;

— формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

— воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

— беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

— выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

— самостоятельное выполнение упражнений;

— развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Место предмета «Адаптированная физическая культура» в учебном плане.**

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

### **Личностные и предметные результаты освоения предмета.**

*К личностным результатам освоения АОП относятся:*

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и

культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

*Предметные результаты освоения АООП:*

Минимальный уровень:

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики,

спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД.

Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

Кл	Личностные результаты	Кл.	Предметные результаты
1	Уметь вступать в контакт с учителем и учениками. Уметь сотрудничать с учителем и другими членами коллектива. Осознавать себя членом школьного коллектива. Уметь помогать другим и принимать помощь. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	1	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов Знать и соблюдать правила поведения на уроках.

2	<p>Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.</p>	2	<p>Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.</p>
3	<p>Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои</p>	3	<p>Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. Соотносить свои действия с</p>
	<p>поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.</p>		<p>действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.</p>

4	<p>Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение.</p> <p>Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты.</p> <p>Уметь вести диалог.</p> <p>Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.</p>	4	<p>Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя.</p> <p>Уметь сдавать рапорт дежурного.</p> <p>Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры.</p> <p>Классифицировать виды спортивных игр.</p>
---	---	---	---

**Базовые учебные действия**, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

**Характеристика базовых учебных действий**

**Личностные учебные действия**

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслинию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей

действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

### Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

### Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

### Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на

наглядном материале;

-пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

- читать; писать; выполнять арифметические действия;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

## **Основное содержание**

### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### ***Практический материал.***

#### **Построения и перестроения.**

**Упражнения без предметов** (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

#### **Упражнения с предметами:**

с гимнастическими палками; флагами; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития

пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### **Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начертанную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флагов, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Подвижные и спортивные игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

### ***Практический материал. Подвижные игры:***

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **1 класс**

### ***Знания о физической культуре.***

Правила безопасности на уроках физической культуры. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры.

Понятие о физической культуре. Возникновение физической культуры у древних людей.

Основные способы передвижения человека. Физические качества человека.

Понятие о правильной осанке, равновесии. Название снарядов и гимнастических элементов.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и помощь во время занятий.

Понятия о ходьбе и беге. ТБ на уроках легкой атлетики.

**Легкая атлетика (Ходьба)** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Понятие о начале ходьбы и бега.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала

за учителем.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

**(Бег)** Перебежки группами и по одному 15-20 м.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.

Чередование бега и ходьбы на расстоянии.

Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

**(Прыжки)** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.

Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Перепрыгивание через начертченную линию, шнур, набивной мяч.  
ОРУ на месте.

Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.

Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.

Обучение прыжку в длину с места.

## **Метание**

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.

Прием и передача мяча, флагков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.

Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Прием и передача мяча в колонне.

Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.

Метание колец на шесты.

Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой.. Правила безопасного поведения на природе.

**Гимнастика** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о

гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### **Упражнения без предметов**

Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища

Выполнение упражнений для мышц шеи.

Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота.

Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе.

Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук.

Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой.

Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.

Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе.

Приседание на месте.

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.

Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность.

Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти то нее сохраняя правильное положение.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное

движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног.  
Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед».

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.

### **Упражнения с предметами**

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.

Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.

Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

Разучивание комплекса упражнений с фляжками. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи фляжками над головой.

Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания.

Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое.

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

### **Лазание и перелазание**

Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах.

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края.

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см.

Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы

## **закаливания**

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. . Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов.

## **Подвижные игры**

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

### **2 класс**

#### **Знания о физической культуре.**

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.

Физическая нагрузка и отдых.

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания.

Чистота зала, снарядов. Формирование понятий: опрятность и аккуратность. Скелет и мышцы человека.

Осанка человека, стопа человека.

Понятия о прыжках и метании. ТБ на уроках легкой атлетики.

**Легкая атлетика Ходьба** Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя.

**Бег** Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Обучение бегу с простейшими препятствиями.

Чередование ходьбы и бега. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Бег с препятствиями.

**Прыжки** Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. Прыжки с небольшого разбега в длину с шага .

Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.

**Прыжки в длину и в высоту с шага.**

**Гимнастика** Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!». Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения для расслабления мышц. ОРУ. Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота. Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук.

Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.

Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Отработка движений на вдох и на выдох.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.

Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног.

Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочек с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.

Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.

Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.

Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.

Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте.

Движения руками с флажками при ходьбе.

Выполнение ОРУ с малыми обручами. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.

Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам.

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках.

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Обучение кувырку вперед по наклонным матам.

Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корrigирующих упражнений.

Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанью на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость.

Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см.

Выполнение перелезания через препятствия.

Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.

Повторение упражнений на лазание.

**Подвижные игры** Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу».

**Метание** Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча.

Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча. ОРУ.

Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. . Поведение в местах массового скопления людей.

Метание мяча с места в цель.

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре.

Метание малого мяча на дальность. Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ.

Эстафеты с мячом.

Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.

Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.

Игры с элементами бега и прыжков.

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры и первых соревнований.

Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесии.

Предупреждение травм во время занятий.

Значение и основные правила закаливания.

Понятие о физической подготовке и ее влияние на развитие основных физических качеств.

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.

#### **Легкая атлетика.**

**Ходьба**. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ходьба с сохранением правильной осанки.

Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.

Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстрым).

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча.

Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег** Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег 3\*5 метров.

Повторение челночного бега.

Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.

Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.

Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Повторение игр с бегом и прыжками.

Эстафеты с элементами бега и прыжков.

**Прыжки** Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению.

Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.

**Метание** Броски и ловля волейбольных мячей.

Метание колец на шесты.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

## Гимнастика

Строевые упражнения Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.

Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Способы закаливания. ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.

Перестроение из колонны по одному в колонны по два.

Общеразвивающие упражнения без предметов Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.

Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета.

Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.

Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.

Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.

Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой..

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием

Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Переноска грузов и передача предметов

Упражнения с предметами Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

Упражнения с флагами. Поочередное отведение рук с флагами вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флагами.

Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч.

Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

. Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.

**Элементы акробатических упражнений**      **Перекаты в группировке.**  
**«Мостик» из положения лежа на спине.**

**Лазание и перелазание**      Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанью по стенке приставными шагами вправо и влево.

Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.

Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.

Повторение упражнений на лазание. Утренняя гимнастика.

**Подвижные игры** Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми.

#### **Основное содержание 4 класса**

#### **Знания о физической культуре**

Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека.

Олимпийские чемпионы по разным видам спорта в РФ.

Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Понятие о предварительной и исполнительной командах.

Понятие физическое развитие.

Значение правильной осанки для здоровья человека

Летние Олимпийские игры и виды спорта входящие в них.

#### **Легкая атлетика**

**Ходьба** Ходьба с различными положениями и движениями рук.

Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами.

Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами.

Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок.

Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег**      Обучение медленному бегу до 3 минут.

Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут.

Выполнение бега на скорость до 40 м.

Высокий старт. Повторный бег на скорость.

Низкий старт.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

**Челночный бег.** Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.

**Прыжки** Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флагкам».

Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».

Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».

Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.

Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.

Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, сосок с колен.

**Метание** Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.

Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров).

Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.

**Гимнастика. Теория** Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте.

Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.

Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по

два.

Обучение ходьбе «Змейкой».

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук.

Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук.

Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).

Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию.

ОРУ в движении.

Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера.

Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.

Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами.

Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

### **Упражнения с предметами**

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном

положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед.

Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.

Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.

**Элементы акробатических упражнений** Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувыроков.

Повторение техники кувыроков вперед и назад.

**Лазание и перелазание** Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Перелезание через коня. Вис на рейке на руках.

### **Подвижные игры**

Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.

Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через

ОРУ. Учебная игра через сетку.

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения.

Игра «Найди предмет».

Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начертанным на полу ориентирам. ОРУ.

Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Календарно-тематическое планирование 1класс (99 часов)						
№ п/п	Кол-во часов	Темы урока		Дата проведения		
				план.	факт.	
<b>1 четверть (24 часа)</b>						
<b>Знания о физической культуре (3 часа)</b>						
1	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Требования к одежде и обуви на уроках физкультуры.				
2	1	Понятие о физической культуре. Возникновение физической культуры у древних людей				
3	1	Основные способы передвижения человека. Физические качества человека				
<b>Раздел «Лёгкая атлетика» (12 часов)</b>						
<i>Ходьба (2 часа)</i>						
4	1	Ходьба под счёт. Ходьба на носках пятках. Ходьба с выполнением различных движений рук.				
5	1	Ходьба с изменением направления. Ходьба в быстром и медленном темпе.				
<i>Беговые упражнения (4 часа)</i>						
6	1	Бег с подниманием бедра и захлестыванием голени назад.				
7	1	Чередование бега с ходьбой. Игра «Вызов номеров»				
8	1	Обычный бег. Бег 30 метров с высокого старта.				
9	1	Бег с ускорением. Бег 60м.				
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>						
10	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд.				
11	1	Техника прыжка в длину с места. Эстафеты с мячом.				
12	1	Техника прыжка с 3-5 шагов. Эстафеты с преодолением препятствий.				
<i>Метание (3 часа)</i>						
13	1	Метание мяча с места в цель. Метание правой и левой рукой.				
14	1	Метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Лисы и куры»				
15	1	Броски набивного мяча (1кг) разными способами.				
<b>Раздел «Подвижные игры» (6 часов)</b>						
16	1	Подвижная игра «Летает не летает»				
17	1	Подвижная игра «Вот так позы»				
18	1	Подвижная игра «Слушай сигнал»				
19	1	Подвижная игра «Мы солдаты»				
20	1	Подвижная игра «Что изменилось в строю»				
21	1	Подвижная игра «Два Мороза»				
<b>Раздел «Спортивные игры» (3 часа)</b>						
22	1	Футбол. «Мяч в стенку»				
23	1	Футбол. «Ловкие ребята»				
24	1	Футбол. «Обведи точно»				
<b>2 четверть (24 час)</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
25	1	Понятие о правильной осанке, равновесии.				

		Название снарядов и гимнастических элементов.		
<b>Раздел «Гимнастика» (12 часов)</b>				
<i>Акробатические упражнения (4 часа)</i>				
26	1	Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед, кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение»		
27	1	Изучение кувырка назад.		
28	1	Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках согнув ноги.		
29	1	Техника кувырка вперед, назад, стойка на лопатках. Наклон вперед не сгибая ноги в коленях.		
<i>Лазание и висы (5 часов)</i>				
30	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя, стоя на коленях. Игра «Прокати быстрее мяч»		
31	1	Лазание по наклонной скамейке на животе подтягиваясь руками. Перелазание через препятствия.		
32	1	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Быстро по местам»		
33	1	Вис на гимнастической рейке на время.		
34	1	Вис на гимнастической рейке с подъемом ног согнутых в коленях.		
<i>Гимнастические упражнения (3 часа)</i>				
35	1	Ходьба по гимнастической скамейке с разными положениями рук и ног, с предметами.		
36	1	Прыжки на скакалке. Эстафеты.		
37	1	Упражнения с гимнастическими палками, флагами, малыми обручами, малыми мячами, большими мячами.		
<b>Раздел «Спортивные игры» (8 часов)</b>				
38	1	Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом».		
39	1	Баскетбол. «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему»		
40	1	Баскетбол. «Играй, играй, мяч не теряй»		
41	1	Баскетбол. «10 передач»		
42	1	Волейбол. «Мяч в воздухе»		
43	1	Волейбол. «Попади в квадрат»		
44	1	Волейбол. «Бросай-поймай»		
45	1	Волейбол. «Мяч капитану»		
<b>Раздел «Подвижные игры» (3 часа)</b>				
46	1	Подвижная игра.«Займи домик»		
47	1	Подвижная игра.«Космонавты»		
48	1	Подвижная игра.«Совушка»		
<b>3 четверть (27 часов)</b>				
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>				
49	1	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Страховка и помочь во время занятий.		
<b>Раздел «Гимнастика» (9 часов)</b>				
50	1	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»		
<i>Акробатические упражнения (4 часа)</i>				
51	1	Группировка. Кувырок вперед и назад. Тест понимание тулowiща 30сек.		
52	1	Стойка на лопатках. Повороты переступанием по		

		ориентирам.		
53	1	Мост с помощью из положения лежа на спине. Прыжки на скакалке.		
54	1	Равновесие на правой и левой ноге «Ласточка». Эстафеты. Лазание и висы (4 часа)		
<b>Раздел «Спортивные игры» (11 часов)</b>				
55	1	Перелазание через препятствия.		
56	1	Лазание по гимнастической стенке.		
57	1	Смешанные висы. Упражнение «Планка» и «Уголок»		
58	1	Вис на согнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине.		

#### **Раздел «Спортивные игры» (11 часов)**

59	1	Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом»		
60	1	Баскетбол. «За мячом», «Попади в цель»		
61	1	Баскетбол. «5 бросков», «Снайперы»		
62	1	Баскетбол. «Мяч капитану»		
63	1	Волейбол. «Мяч в воздухе», «Метко в цель»		
64	1	Волейбол. «Мяч капитану», «Перестрелка»		
65	1	Волейбол. «Попади в квадрат», «Переправа»		
66	1	Футбол. «Гол в ворота»		
67	1	Футбол. «Сбей предмет», «Попади в цель»		
68	1	Футбол. «Точный пас», «Веревочка под ногами»		
69	1	Футбол. «Ловко и быстро», «Удочка»		

#### **Раздел «Подвижные игры» (6 часов)**

70	1	Подвижная игра. «Кого назвали тот и ловит»		
71	1	Подвижная игра. «Передал мяч садись»		
72	1	Подвижная игра. «Подвижная цель»		
73	1	Подвижная игра. «Веревочный круг»		
74	1	Подвижная игра. «У медведя во бору»		
75	1	Подвижная игра. «Повторяй за мной»		

#### **4 четверть (16 часов)**

##### **Знания о физической культуре (1 час)**

76	1	Понятия о ходьбе и беге. ТБ на уроках легкой атлетики.		
----	---	--	--	--

#### **Раздел «Лёгкая атлетика»(10 часов)**

##### **Беговые упражнения( 4 часа)**

77	1	Техника высокого и низкого старта. Техника длительного бега и дыхания.		
78	1	Бег с ускорением от 30 до 60 метров.		
79	1	Челночный бег (3x7, 4x5)		
80	1	Бег по пересеченной местности.		

##### **Прыжковые упражнения (3 часа)**

81	1	Прыжок в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам»		
82	1	Прыжок с 3-5 шагов. Игра «Веревочка под ногами»		
83	1	Прыжки через препятствия. Эстафеты.		

##### **Метание (3 часа)**

84	1	Метание малого мяча с места в цель. Игра «Снайперы»		
85	1	Метание теннисного мяча на дальность.		
86	1	Броски набивного мяча (1кг) разными способами.		

#### **Раздел «Подвижные игры» (13 часов)**

87	1	Подвижная игра. «Ветерок»		
----	---	---------------------------	--	--

88	1	Подвижная игра. «Охота на зайцев»		
89	1	Подвижная игра. «Мышеловка»		
90	1	Подвижная игра. «Съедобное не съедобное»		
91	1	Подвижная игра. «Одно касание»		
92	1	Подвижная игра. «Переправа»		
93	1	Подвижная игра. «Салки ноги на вису»		
94	1	Подвижная игра. «Цепи кованые»		
95	1	Подвижная игра. «Народный мяч»		
96	1	Подвижная игра. «Подвижные ворота»		
97	1	Подвижная игра. «Всадники»		
98	1	Подвижная игра. «Гонка паровозов»		
99	1	Подвижная игра. «Без промаха»		

<b>Календарно-тематическое планирование 2 класс (102 часов)</b>						
№ п/п	Кол-во часов	Темы урока	Дата проведения			
			план.	факт.		
<b>1 четверть (24 часа)</b>						
<b>Знания о физической культуре (3 часа)</b>						
1	1	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.				
2	1	Физическая нагрузка и отдых.				
3	1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания.				
<b>Раздел «Лёгкая атлетика» (12 часов)</b>						
<b>Ходьба (2 часа)</b>						
4	1	Ходьба с различными положениями рук. Правильное дыхание во время ходьбы.				
5	1	Ходьба с изменением направления. Ходьба с изменением скорости.				
<b>Беговые упражнения (4 часа)</b>						
6	1	Высокий старт. Бег 30м.				
7	1	Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Игра «Светофор»				
8	1	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание кегель). Игра «Уголки».				
9	1	Низкий старт. Бег 60м. Игра «Перестрелка»				
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>						
10	1	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра « К своим флагам»				
11	1	Прыжок в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам»				
12	1	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 шага. Круговая эстафета с палочками.				
<b>Метание (3 часа)</b>						
13	1	Метание мяча с места в цель. Игра «самый меткий»				
14	1	Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.				
15	1	Броски набивного мяча (1кг) разными способами.				
<b>Раздел «Подвижные игры» (6 часов)</b>						

16	1	Подвижная игра «Салки с маршем»		
17	1	Подвижная игра «Веревочный круг»		
18	1	Подвижная игра «Часовые и разведчики»		
19	1	Подвижная игра «Пустое место»		
20	1	Подвижная игра «Охотники и утки»		
21	1	Подвижная игра «Кто дальше бросит»		
<b>Раздел «Спортивные игры» (3 часа)</b>				
22	1	Футбол. «У кого больше мячей»		
23	1	Футбол. «Пас по кругу»		
24	1	Футбол. «Обведи точно»		
<b>2 четверть (24час)</b>				
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>				
25	1	Чистота зала, снарядов. Формирование понятий: опрятность и аккуратность.		
<b>Раздел «Гимнастика» (12 часов)</b>				
26	1	Перестроение из шеренги в круг из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».		
27	1	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.		
28	1	Упражнения для расслабления мышц. Игра «Кошки-мышки»		
29	1	Корригирующие упражнения «Красивая спина», «Ровная спина». Игра «Летает- не летает»		
30	1	Развитие мышц рук, плечевого пояса, мышц ног.		
31	1	Упражнение на дыхание. Выполнение ОРУ в движении. Игра «Гуси- лебеди».		
32	1	Обучение кувырка вперед по наклонным матам.		
33	1	Обучение стоики на лопатках согнув ноги.		
34	1	Обучение кувырку назад.		
35	1	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.		
36	1	Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.		
37	1	Вис на гимнастической стенке. Подвижные игры по выбору обучающихся.		
<b>Раздел «Спортивные игры» (8 часов)</b>				
38	1	Баскетбол. «Мяч среднему», «Салки с мячом».		
39	1	Баскетбол. «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему»		
40	1	Баскетбол. «Играй, играй, мяч не теряй»		
41	1	Баскетбол. «10 передач»		
42	1	Волейбол. «Мяч в воздухе»		
43	1	Волейбол. «Попади в квадрат»		
44	1	Волейбол. «Бросай-поймай»		
45	1	Волейбол. «Мяч капитану»		
<b>Раздел «Подвижные игры» (3 часа)</b>				
46	1	Подвижная игра.«Лучшие стрелки»		
47	1	Подвижная игра.«Запомни порядок»		
48	1	Подвижная игра.«Наблюдатель»		
<b>3 четверть (27 часов)</b>				
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>				
49	1	Скелет и мышцы человека. Осанка человека, стопа человека.		
<b>Раздел «Гимнастика» (18 часов)</b>				

50	1	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Корригирующие упражнения «Ходим в шляпах»		
51	1	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног. Корригирующие упражнения «Помогаю ножкам»		
52	1	Обучение ходьбе по ребристой поверхности, канату, гимнастической палке. Корригирующие упражнения «По турецки мы сидели»		
53	1	Укрепление мышц туловища. Корригирующее упражнение «Велосипед»		
54	1	Перекаты. Переход из положения лежа в положение сидя. Корригирующие упражнения «Ежик вытянулся свернулся»		
55	1	Разучение комплекса упражнений с гимнастическими палками. Корригирующие упражнения «Малыш выросли».		
56	1	ОРУ с малыми обручами. Приседание с обручами, вращение обруча на руке. Игра «Мяч соседу».		
57	1	ОРУ с малыми мячами. Игра «Мяч соседу»		
58	1	ОРУ с большими мячами. Корригирующие упражнения «Лев в цирке»		
59	1	Кувырок вперед по наклонному мату. ОРУ со скакалками.		
60	1	Обучение стойке на лопатках согнув ноги. Корригирующие упражнения «Кукла принца Тутти»		
61	1	Обучение кувырку назад. Равновесие «Ласточка»		
62	1	Выполнение лазание по наклонной гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках на скорость толкая набивной мяч перед собой.		
63	1	Выполнение подлезания под высотой до 70 см. Корригирующие упражнения «Черепахи».		
64	1	Выполнение перелазание через препятствие. Игра «Запрещенное движение»		
65	1	Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом. Ходьба по скамейке с различными положениями рук и ног.		
66	1	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименными способами.		
67	1	Вис на гимнастической стенке с различными положениями ног. Игра «Запомни порядок»		

**Раздел «Подвижные игры» (4 часа)**

68	1	Подвижная игра. «Выбивало»		
69	1	Подвижная игра. «Гонка мячей в колоннах»		
70	1	Подвижная игра. «Снежный ком»		
71	1	Подвижная игра. «Достань до мяча»		

**Раздел «Спортивные игры» (7 часов)**

72	1	Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом»		
73	1	Баскетбол. «За мячом», «Попади в цель», «Третий лишний»		
74	1	Баскетбол. «5 бросков», «Невод»		
75	1	Волейбол. «Мяч в воздухе», «Рыбак и рыбаки»		
76	1	Волейбол. «Попади в квадрат», «Переправа»		
77	1	Футбол. «Пас в тройках», «Попади в цель»		

78	1	Футбол. «Подвижная цель», «Веревочка под ногами»		
<b>4 четверть (16 часов)</b>				
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>				
79	1	Понятия о прыжках и метании. ТБ на уроках легкой атлетики.		
<b>Раздел «Лёгкая атлетика»(16 часов)</b>				
<i>Беговые упражнения( 8часа)</i>				
80	1	Высокий и низкий старт. Бег 30м.		
81	1	Бег без учета времени до 1000м		
82	1	Скоростной бег. Бег до 60м.		
83	1	Семенящий бег. Эстафеты.		
84	1	Бег с препятствиями. Игры с бегом.		
85	1	Шестиминутный бег. Игра «Говорящий мяч»		
86	1	Челночный бег 3х5м.		
87	1	Бег по пересеченной местности.		
<i>Прыжковые упражнения (4часа)</i>				
88	1	Прыжок в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.		
89	1	Прыжок с 3-5 шагов. Игра «Прыжки по полоскам»		
90	1	Прыжки через препятствия. Эстафеты.		
91	1	Тест прыжок с места на результат.Эстафеты.		
<i>Метание (4часа)</i>				
92	1	Подготовка кистей рук к метанию Упражнение на правильный захват и освобождение мяча.		
93	1	Метание малого мяча в цель. Игра «Точно в цель»		
94	1	Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Снайперы»		
95	1	Броски набивного мяча (1кг) разными способами.		
<b>Раздел «Подвижные игры» (7 часов)</b>				
96	1	Подвижная игра. «Караси и щука»		
97	1	Подвижная игра. «Салки с заданиями»		
98	1	Подвижная игра. «Метко в цель»		
99	1	Подвижная игра. «Перестрелка»		
100	1	Подвижная игра. «Охотники и утки»		
101	1	Подвижная игра. «Цепи»		
102	1	Подвижная игра. «Пятнашки»		

**Календарно-тематическое планирование 3 класс (102 часов)**

№ п/п	Кол- во часов	Темы урока	Дата проведения			
			план.	факт.		
<b>1 четверть (24 часа)</b>						
<b>Знания о физической культуре (3 часа)</b>						
1	1	История развития физической культуры и первых соревнований.				
2	1	Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.				
3	1	Предупреждение травм во время занятий.				
<b>Раздел «Лёгкая атлетика» (12 часов)</b>						
<i>Ходьба (2 часа)</i>						
4	1	Ходьба с контролем и без контроля зрения.				
5	1	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.				
<i>Беговые упражнения (4 часа)</i>						
6	1	Бег на скорость 30м.				
7	1	Высокий и низкий старт. Бег 60м				
8	1	Челночный бег 3х5м				
9	1	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)				
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>						
10	1	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15м				
11	1	Прыжок в длину с места. Игра «Удочка»				
12	1	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 шага. Игра «Хвостики»				
<i>Метание (3 часа)</i>						
13	1	Метание мяча с места в цель. Игра «Попади в мяч»				
14	1	Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.				
15	1	Броски набивного мяча (1кг) разными способами.				
<b>Раздел «Подвижные игры» (6 часов)</b>						
16	1	Подвижная игра «Два сигнала»				
17	1	Подвижная игра «Хромая лиса»				
18	1	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»				
19	1	Подвижная игра «Волшебный мешочек»				
20	1	Подвижная игра «Самые сильные»				
21	1	Подвижная игра «У ребят порядок строгий»				
<b>Раздел «Спортивные игры» (3 часа)</b>						
22	1	Футбол. «Гол в ворота». Игра «Удочка»				
23	1	Футбол. «Пас в круг». Игра «Перестрелка»				
24	1	Футбол. «Пас в тройках». Игра «Попади в цель»				
<b>2 четверть (24 час)</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
25	1	Значение и основные правила закаливания.				
<b>Раздел «Гимнастика» (12 часов)</b>						
26	1	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.				
27	1	Дыхательные упражнения.				
28	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Море волнуется»				
29	1	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка»				

30	1	Перекаты в группировке. Игра «Море волнуется»		
31	1	Кувырок вперед, назад. Упражнения на развитие гибкости.		
32	1	Из положения лежа на спине «мостик». Корригирующие упражнения «Ровная спина»		
33	1	Стойка на лопатках. Корригирующие упражнения для укрепления мышц удерживающие лопатки.		
34	1	Лазание и перелазание. Упражнения для развитие силы рук.		
35	1	Лазание по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Упражнения на скамейке для развития силы рук, спины, живота.		
36	1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на расслабление.		
37	1	Подлезание под препятствия высотой 30-40 см. Эстафеты.		

**Раздел «Спортивные игры» (8 часов)**

38	1	Баскетбол. «Обгони мяч», «Салки с мячом».		
39	1	Баскетбол. «За мячом», «Игра «Третий лишний»		
40	1	Баскетбол. «Играй, играй, мяч не теряй»		
41	1	Баскетбол. «5 бросов», Игра «Невод»		
42	1	Волейбол. «Мяч в воздухе», «Пионербол»		
43	1	Волейбол. «Попади в квадрат», «Пионербол»		
44	1	Гандбол. «Мяч за черту», «Посадка картофеля»		
45	1	Гандбол. «Кошки и Воробыи», «Отнять мяч»		

**Раздел «Подвижные игры» (3 часа)**

46	1	Подвижная игра.«Салки»		
47	1	Подвижная игра.«Выше ноги от земли»		
48	1	Подвижная игра.«День ночь»		

**3 четверть (27 часов)**

**Знания о физической культуре (1 час)**

49	1	Понятие о физической подготовке и ее влияние на развитие основных физических качеств.		
----	---	---	--	--

**Раздел «Гимнастика» (18 часов)**

50	1	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Команда расчет по прядку. Корригирующие упражнения при нарушении осанки.		
51	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Корригирующие упражнения при слабом мышечном корсете		
52	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины.		
53	1	Упражнения для формирования правильной осанки. Корригирующие упражнения «Красивая спина»		
54	1	Переноска грузов, передача предметов. Упражнения для развития гибкости.		
55	1	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча, перекаты в парах.		
56	1	Упражнения с гимнастическими палками. Корригирующие упражнения комплекс №1		
57	1	Упражнения с малыми мячами. Корригирующие упражнения комплекс №2.		
58	1	Упражнения с обручами. Корригирующие упражнения комплекс №3		
59	1	Перекаты. Кувырок вперед и назад. Корригирующие		

		упражнения комплекс №4		
60	1	Стойка на лопатках. Корригирующие упражнения комплекс №5		
61	1	«Мостик» из положения лежа. Корригирующие упражнения комплекс №6		
62	1	Равновесие «Ласточка». Корригирующие упражнения комплекс №7		
63	1	Прыжки через скакалку. Корригирующие упражнения комплекс №8.		
64	1	Упражнения в упоре и равновесии на гимнастической скамье.		
65	1	Урпажнения в висе и упоре на гимнастической стенке.		
66	1	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад, с различными положениями рук. Игра «Петушиный бой»		
67	1	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Игра «Море волнуется»		

**Раздел «Подвижные игры» (4 часа)**

68	1	Подвижная игра. «Снегурочка»		
69	1	Подвижная игра. « Вот так карусель»		
70	1	Подвижная игра. «Бег за флагами»		
71	1	Подвижная игра. «Волк во рву»		

**Раздел «Спортивные игры» (7 часов)**

72	1	Баскетбол. «Обгони мяч», «Птица в клетке», «Салки с мячом»		
73	1	Баскетбол. «10 передач», «Мяч среднему»		
74	1	Волейбол. «Мяч в воздухе», «Рыбак и рыбаки»		
75	1	Футбол. «Сбей булавы», «Мяч в стенку»		
76	1	Футбол. «Перебрось через шнур», «Подвижная цель»		
77	1	Гандбол. «Борьба за мяч», «Дай мяч водящему»		
78	1	Гандбол. «Руками в ворота», «Кто сильнее»		

**4 четверть (16 часов)**

**Знания о физической культуре (1 час)**

79	1	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.		
----	---	--	--	--

**Раздел «Лёгкая атлетика»(16 часов)**

**Беговые упражнения( 8часа)**

80	1	Бег с изменением длины и частоты шагов. Игра «Воробы и вороны»		
81	1	Бег по прямой по парам.Игра «Третий лишний»		
82	1	Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Космонавты»		
83	1	Бег на скорость 30м. Игра «Пятнашки»		
84	1	Челночный бег 3х5м. Игра «Кораблики»		
85	1	Бег на скорость 60м. Эстафеты.		
86	1	Шестиминутный бег. Игра «Мартышки»		
87	1	Бег до 1000м без учета времени.		

**Прыжковые упражнения (4часа)**

88	1	Прыжок в длину с места. Игра «Охотники и утки»		
89	1	Прыжок с 3-5 шагов. «Вызов номеров»		
90	1	Прыжки через препятствия. «Дракон»		
91	1	Тест прыжок с места на результат. Игра «Зайчики»		

<i>Метание (4 часа)</i>			
92	1	Метание колец на шесты. Игра «Насос и мяч»	
93	1	Метание малого мяча в цель. Игра «Передай мяч»	
94	1	Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Зеваки»	
95	1	Броски набивного мяча (1кг) разными способами.	
<b>Раздел «Подвижные игры» (7 часов)</b>			
96	1	Подвижная игра. «Шишки, желуди, орехи»	
97	1	Подвижная игра. «Не отдам»	
98	1	Подвижная игра. «Зоркий глаз»	
99	1	Подвижная игра. «Товарищи командиры»	
100	1	Подвижная игра. «Петушиный бой»	
101	1	Подвижная игра. «Факиры»	
102	1	Подвижная игра. «Замри»	

**Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часов)**

№ п/п	Кол- во часов	Темы урока	Дата проведения			
			план.	факт.		
<b>1 четверть (24 часа)</b>						
<b>Знания о физической культуре (3 часа)</b>						
1	1	Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека.				
2	1	Олимпийские чемпионы по разным видам спорта в РФ.				
3	1	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.				
<b>Раздел «Лёгкая атлетика» (12 часов)</b>						
<i>Ходьба (2 часа)</i>						
4	1	Ходьба с заданиями по сигналу. Игра «Повторяй за мной»				
5	1	Ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. Игра «Слушай сигнал»				
<i>Беговые упражнения (4 часа)</i>						
6	1	Бег на скорость 30м. Игра 2Гуси-лебеди»				
7	1	Высокий и низкий старт. Бег 60м Игра «Кошки- мышки»				
8	1	Челночный бег 3х5м. Игра «У медведя во бору»				
9	1	Смешанный бег до 1000м.				
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>						
10	1	Эстафеты и игры на совершенствование навыков прыжков.				
11	1	Прыжок в длину с места. Игра «Удочка»				
12	1	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 шага. Игра «Хвостики»				
<i>Метание (3 часа)</i>						
13	1	Метание мяча с места в цель. Игра «Самый меткий»				
14	1	Метание теннисного мяча на дальность. Эстафеты.				
15	1	Броски набивного мяча (1кг) разными способами.				
<b>Раздел «Подвижные игры» (6 часов)</b>						
16	1	Подвижная игра «Пустое место»				
17	1	Подвижная игра «Найди предмет»				
18	1	Подвижная игра «Куры»				
19	1	Подвижная игра «Запомни порядок»				
20	1	Подвижная игра «Светофор»				
21	1	Подвижная игра «Быстрые мячи»				
<b>Раздел «Спортивные игры» (3 часа)</b>						
22	1	Футбол. «Мини футбол», «Пингвины с мячом»				
23	1	Футбол. «Мини футбол», «Сильный удар»				
24	1	Футбол. «С двумя мячами», «Попади в цель»				
<b>2 четверть (24 час)</b>						
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>						
25	1	Понятие о предварительной и исполнительной командах. Игра «Совушка»				
<b>Раздел «Гимнастика» (12 часов)</b>						
26	1	Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОФП. Игра «Фигуры»				
27	1	Передвижение по диагонали. Кувырок вперед. Игра «Кто устойчивее»				

28	1	Перекаты назад в группировке. Игра «Невод»		
29	1	Передвижение противоходом. Игра «Подвижная цель»		
30	1	Кувырок назад. Упражнения для развития силы рук.		
31	1	Стойка на лопатках. Упражнения на развитие гибкости.		
32	1	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Упражнения для укрепления мышц спины и живота.		
33	1	Мост из положения стоя с помощью. Игра «Морская фигура»		
34	1	Комбинация из освоенных элементов. Игра «Осанка»		
35	1	Упоры на гимнастической скамье. Игра «Веревочка»		
36	1	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жонглёры»		
37	1	Висы на гимнастической стене. Эстафеты.		

**Раздел «Спортивные игры» (8 часа)**

38	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», «Караси и щука».		
39	1	Баскетбол. «Займи свободный кружок», «Мини баскетбол»		
40	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», «Метко в кольцо»		
41	1	Баскетбол. «10 передач», Игра «Невод»		
42	1	Волейбол. «Перестрелка», «Пионербол»		
43	1	Волейбол. «Крученый мяч», «Пионербол»		
44	1	Гандбол. «Игра в одни ворота», «Мяч в цель»		
45	1	Гандбол. «Игра в одни ворота», «Не отдай мяч водящему»		

**Раздел «Подвижные игры» (3 часа)**

46	1	Подвижная игра.«Рыбки и акулы»		
47	1	Подвижная игра.«Пятнашки-повторяшки»		
48	1	Подвижная игра.«Прыжки по кочкам»		

**3 четверть (27 часов)**

**Знания о физической культуре (1 час)**

49	1	Понятие физическое развитие. Значение правильной осанки для здоровья человека		
----	---	---	--	--

**Раздел «Гимнастика» (18 часов)**

50	1	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Корригирующие упражнения «Ровная спина»		
51	1	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Зайка серый умывается»		
52	1	Наклоны туловища влево, вправо, вперед, назад . Корригирующие упражнения комплекс №1		
53	1	Выпады влево, право, вперед. Корригирующие упражнения комплекс №2		
54	1	Упражнения с гимнастической палкой. Корригирующие упражнения комплекс №3		
55	1	Упражнения со скакалкой. Корригирующие упражнения комплекс №4		
56	1	Упражнения с обручами. Корригирующие упражнения комплекс №5		
57	1	Упражнения с малыми мячами. Корригирующие упражнения комплекс №6		
58	1	Упражнения с большими мячами. Корригирующие упражнения комплекс №7		
59	1	Упражнения с набивными мячами. Корригирующие упражнения комплекс №8		
60	1	Кувырок вперед и назад. Игра «Разминка»		

61	1	Стойка на лопатках и мост. Эстафета «Построим лесенку»		
62	1	Комбинация из освоенных элементов. Игра «Перейди брод».		
63	1	Лазание и перелазание. Полоса препятствий с элементами лазания и перелазания.		
64	1	Равновесие на гимнастической скамье. (ходьба разными способами). Игра «Петушок»		
65	1	Лазание по гимнастической стене одноименным и разноименным способами. Игра «Пройди не ошибись»		
66	1	Вис на гимнастической стене с различными положением ног. Игра «Пчелы и медведь»		
67	1	Перелазание через коня. Игра «К своим флагкам»		

**Раздел «Подвижные игры» (4 часа)**

68	1	Подвижная игра. «Осень»		
69	1	Подвижная игра. «Сыщики»		
70	1	Подвижная игра. «Рыжий кот»		
71	1	Подвижная игра. «Горячий камень»		

**Раздел «Спортивные игры» (7 часов)**

72	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», «Птица в клетке»		
73	1	Баскетбол. «Мини баскетбол», «Обгони мяч»		
74	1	Волейбол. «Пионербол», «Салки с заданиями»		
75	1	Футбол. «Мини футбол», «Пас в круг»		
76	1	Футбол. «Мини футбол», «Пас в тройках»		
77	1	Гандбол. «Игра в одни ворота», «Мяч за черту»		
78	1	Гандбол. «Игра в одни ворота», «Отнять мяч»		

**4 четверть (16 часов)**

**Знания о физической культуре (1 час)**

79	1	Летние Олимпийские игры и виды спорта входящие в них.		
----	---	---	--	--

**Раздел «Лёгкая атлетика»(16 часов)**

**Беговые упражнения( 8часа)**

80	1	Бег по прямой . Игра «Перестрелка»		
81	1	Бег с изменением скорости и направления. Игра «Пастух»		
82	1	Игры с бегом «Осьминог», «Помощь друга»		
83	1	Бег на скорость 30м. Игра «Рыбки»		
84	1	Челночный бег 3х5м. Игра «Змейка»		
85	1	Бег на скорость 60м. Эстафеты.		
86	1	Шестиминутный бег. Игра «Самый ловкий»		
87	1	Бег до 1000м без учета времени.		

**Прыжковые упражнения (4часа)**

88	1	Прыжок в длину с места. Игра «Запрещенное движение»		
89	1	Прыжок с 3-5 шагов. «Точный расчет»		
90	1	Прыжки через препятствия. «Лохматый пес»		
91	1	Тест прыжок с места на результат. Игра «Водолазы»		

**Метание (4часа)**

92	1	Подготовка к упражнениям на метание. Метание мяча в баскетбольный щит.		
93	1	Метание малого мяча в цель. Игра «Выбивало»		
94	1	Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Лисы куры»		
95	1	Броски набивного мяча (1кг) разными способами.		

**Раздел «Подвижные игры» (7 часов)**

96	1	Подвижная игра. «Шарики- веники»		
----	---	----------------------------------	--	--

97	1	Подвижная игра. «Пилоты»		
98	1	Подвижная игра. «Удержись»		
99	1	Подвижная игра. «Тачки»		
100	1	Подвижная игра. «Зоопарк»		
101	1	Подвижная игра. «Веселые гномы»		
102	1	Подвижная игра. «Прищепки»		

### **Материально-техническое обеспечение**

**Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:**

\*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

\***дидактический материал:** изображения (картинки, фото) спортивного инвентаря;

\***спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи; сетки и т.д.

Прошито,  
пронумеровано  
**№ 2906** (лицев)

Учителя:  
*Зозуля*  
Зозулина О.В.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849493

Владелец Стрелкова Наталья Ивановна

Действителен с 05.09.2025 по 05.09.2026