

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.10  
к адаптированной основной образовательной  
программе начального общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 1 – 4 классов**

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### *Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные



действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## Тематическое планирование

1 класс (66 ч.)

Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Период изучения	Виды, формы контроля	ЭОР
<b>Знания о физической культуре - 2ч.</b>				
Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	1 чет	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/</a>
Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	2 чет	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности – 1 ч.</b>				
Режим дня, правила его составления и соблюдения	1	1 чет.	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
<b>Физическое совершенствование – 63ч.</b>				



<i>Оздоровительная физическая культура</i>				
Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	3 чет.	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/168960/</a>
Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	1	1 чет.	Выполнение ФУ	
Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	1 чет.	Выполнение ФУ	
<i>Спортивно - оздоровительная физическая культура</i>				
Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	4	1-4 чет.	Устный ответ	
<i>Гимнастика с основами акробатики – 6 ч</i>				
Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	2 чет	Выполнение ФУ	-
Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	2	2 чет	Выполнение ФУ	-
Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки	1	2 чет	Выполнение ФУ	-

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	2	2чет	Выполнение ФУ	-
<i>Лыжная подготовка - 15</i>				
Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	3 чет.	Выполнение ФУ	-
Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	7	3 чет.	Выполнение ФУ	-
Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	7	3 чет.	Выполнение ФУ	-
<i>Легкая атлетика - 10</i>				
Равномерная ходьба и равномерный бег	6	1, 4 чет	Выполнение ФУ	-
Прыжок в длину с места	2	1 чет.	Выполнение ФУ	-
Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	1 чет.	Выполнение ФУ	-
<i>Подвижные и спортивные игры - 10</i>				
Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	10	2 чет, 4 чет.	Выполнение ФУ	-
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура - 22</i>				

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	1-4 чет.	Выполнение ФУ;  Сдача контрольного норматива	-
--	----	----------	--	---

## 2 КЛАСС (68 ч)

Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Период изучения	Виды, формы контроля	ЭОР
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>				
Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности	1	1 чет.	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (2 ч)</b>				
Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре	1	1 чет.	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/</a>
Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения	1	2 чет.	Выполнение ФУ	-----
<b>Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура (2 ч)</b>				
Закаливание организма	1	3 чет.	Устный ответ	Учебник

обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	1	1 чет.	Пис. работа	
<b>Спортивно- оздоровительная физическая культура (63ч)</b> Гимнастика с основами акробатики - 4				
Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения	1	3 чет.	Устный ответ	-----
		3 чет.	Выполнение ФУ	-----
Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений	1	3 чет.	Выполнение ФУ	-----
Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте	1	3 чет.	Выполнение ФУ	-----
Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1	3 чет.	Выполнение ФУ	-----
		3 чет.	Выполнение ФУ	-----
<b>Лыжная подготовка- 16</b>				
Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой		3 чет.	Выполнение ФУ	-----
Упражнения на	16	3 чет.	Выполнение ФУ	-----

лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом; Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска		3 чет.	Выполнение ФУ	-----
		3 чет.	Выполнение ФУ	-----
<i>Легкая атлетика - 7</i>				
Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой		1 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	1	1 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Разнообразные сложно - координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	2	1 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения	1	1 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Беговые сложно- координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; с о беганием предметов, с преодолением небольших препятствий	2	1 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
<i>Подвижные и спортивные игры -12</i>				
Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	12	2, 4 чет.		

			Выполнение ФУ	Не запланировано
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура - 24</i>				
Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	24	1-4 чет.	Выполнение ФУ;  Сдача контрольного норматива.	Не запланировано

**3 класс ( 68 ч.)**

Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Период изучения	Виды, формы контроля	ЭОР
<i><b>Знания о физической культуре (1 ч)</b></i>				
Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	1		Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778</a>
<i><b>Способы самостоятельной деятельности (4 ч)</b></i>				
Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	1	1 чет.	Устный ответ	<a href="https://www.sites.google.com/view/fizkulturakajgorodova/3-класс/виды-физических-упражнений">https://www.sites.google.com/view/fizkulturakajgorodova/3-класс/виды-физических-упражнений</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	1	2 чет.	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/</a>

Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	2	1-2 чет.	Устный ответ	Не запланировано
			Пис. раб.	Не запланировано
<b>Физическое совершенствование ( 2 ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура (2 ч)</i>				
Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1	3 чет.	Устный ответ	Учебник
Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	1	4 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
<b>Спортивно- оздоровительная физическая культура (61 ч)</b> Гимнастика с основами акробатики - 6				
Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком Передвижения по наклонной	1	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано

гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком				
Упражнения в пере- движении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом	1	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью	1	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька	1	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
			Выполнение ФУ	Не запланировано
<i>Лыжная подготовка - 17</i>				
Передвижение одновременным двушажным ходом Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении Торможение плугом	17	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
			Выполнение ФУ	Не запланировано
			Выполнение ФУ	Не запланировано
Легкая атлетика - 6				



Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	1, 4 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	1, 4 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м	4	1, 4 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
<i>Подвижные и спортивные игры - 14</i>				
Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	4	2, 4 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	4          5	2, 4 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
	1			
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>				
Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований	18	1-4 чет.	Выполнение ФУ; Сдача контрольного норматива	Не запланировано

4 класс ( 68 ч.)

Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Период изучения	Виды, формы контроля	ЭОР
<b>Знания о физической культуре (1 ч)</b>				
Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	1	1 чет.	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности (3 ч)</b>				
Физическая подготовка	1	1, 3 чет.	Устный ответ	Учебник
Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.		2	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919</a>
Определение возрастных особенностей физического		3	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375</a>

развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1			
Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	1 чет.	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a>
<b>Физическое совершенствование ( 64 ч).</b> <i>Оздоровительная физическая культура (3 ч)</i>				
Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	1	1 чет.	Устный ответ	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a> <a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2817632.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2817632.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>
	1	4 чет.		
	1			
<b>Спортивно - оздоровительная физическая культура ( 61 ч)</b> Гимнастика с основами акробатики - 7				
Предупреждение травматизма при выполнении	1	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано

гимнастических	и а			
Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	2	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивание.	2	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Упражнения в танце «Летка- енка»	1	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
<i>Лыжная подготовка - 18</i>				
Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	1	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	17	3 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
<i>Легкая атлетика - 6</i>				
Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	1	1 чет	Выполнение ФУ	Не запланировано
Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	2	1 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	2	1 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	1 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
<i>Подвижные и спортивные игры - 13</i>				
Предупреждение травматизма на занятиях		2, 4 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано

подвижными и спортивными играми	1			
Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	5	4 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	5	2,	Выполнение ФУ	Не запланировано
Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1	4 чет.	Выполнение ФУ	Не запланировано
Подвижные игры общей физической подготовки	2	2,4 чет.		
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>				
Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	1-4 чет.	Выполнение ФУ; Сдача контрольного норматива	Не запланировано

**Поурочное планирование 1 класс 66 часов.**

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
1 четверть – 16ч.		
1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Инструкция №	Спортивная форма
2	Понятие «физическая культура», как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Равномерная ходьба и равномерный бег	Спортивная форма
3	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Равномерная ходьба и равномерный бег	Спортивная форма
4	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки Равномерная ходьба и равномерный бег	Спортивная форма
5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Спортивная форма

6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Спортивная форма
7	Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
8	Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Спортивная форма
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Спортивная форма
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Спортивная форма
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	Спортивная форма
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	Спортивная форма
14	Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Спортивная форма
16	Режим дня, правила его составления и соблюдения Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	Спортивная форма
2 четверть – 16ч		
1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале. Инструктаж по ТБ и ОТ - 024	Спортивная форма

2	Связь ФУ с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
3	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	Спортивная форма
4	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	Спортивная форма
5	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
7	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	Спортивная форма
8	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	Спортивная форма
9	Инструктаж по ТБ и ОТ – 020 на уроках гимнастики. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	Спортивная форма
10	Строевые упражнения: повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	Спортивная форма
11	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, прыжки. Упражнения с гимнастической скакалкой, мячом.	Спортивная форма
12	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	Спортивная форма
13	Акробатические упражнения: Подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа.	Спортивная форма
14	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	Спортивная форма
15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма



16	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
3 четверть – 18ч		
1	Инструктаж по ТБ и ОТ - 022 на уроках лыжной подготовки.	Спортивная форма
2	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	Спортивная форма
3	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	Спортивная форма
4	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	Спортивная форма
5	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	Спортивная форма
6	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	Спортивная форма
7	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	Спортивная форма
8	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	Спортивная форма
9	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	Спортивная форма
10	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	Спортивная форма
11	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	Спортивная форма
12	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	Спортивная форма
13	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	Спортивная форма
14	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	Спортивная форма
15	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	Спортивная форма

16	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	Спортивная форма
17	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
18	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
4 четверть – 16ч		
1	Инструктаж по ТБ и ОТ – 020. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	Спортивная форма
2	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	Спортивная форма
3	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
4	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
5	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
6	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
7	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
8	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
9	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	Спортивная форма
10	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	Спортивная форма
11	Равномерная ходьба и равномерный бег	Спортивная форма
12	Равномерная ходьба и равномерный бег	Спортивная форма

13	Равномерная ходьба и равномерный бег	Спортивная форма
14	Равномерная ходьба и равномерный бег	
15	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	
16	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	Спортивная форма
1 кл.-66ч.		

**Поурочное планирование 2 класс 68 ч.**

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
1 четверть - 16ч		
1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Инструкция № Из истории возникновения ФУ и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	Спортивная форма

2	Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по ФК. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	Спортивная форма
3	Беговые сложно-координационные упражнения: бег змейкой, по кругу, обеганием предметов.	Спортивная форма
4	Беговые сложно-координационные упражнения: бег с преодолением небольших препятствий.	Спортивная форма
5	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	Спортивная форма
6	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	Спортивная форма
7	Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
8	Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
9	Разнообразные сложно-координационные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении, с разной амплитудой и траекторией полета.	Спортивная форма
10	Разнообразные сложно-координационные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении, с разной амплитудой и траекторией полета.	Спортивная форма

11	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	Спортивная форма
12	Прыжок в высоту с прямого разбега	Спортивная форма
13	Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
14	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя, лежа.	Спортивная форма
15	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	Спортивная форма
16	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	Спортивная форма
2 четверть – 16ч		
1	Правила поведения на занятиях спортивных и подвижных играх. Инструкция № Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	Спортивная форма
2	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
3	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол)	Спортивная форма
4	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол)	Спортивная форма
5	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол)	Спортивная форма
6	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол)	Спортивная форма

7	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол)	Спортивная форма
8	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
9	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Инструкция № Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному, при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	Спортивная форма
10	Передвижение в колонну по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	Спортивная форма
11	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	Спортивная форма
12	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	Спортивная форма
13	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
14	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	Спортивная форма
15	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	Спортивная форма
16	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	Спортивная форма
3 четверть – 20ч		
1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Инструкция №	Спортивная форма

	Закаливание организма обтиранием.	
2	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
3	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона а О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска.	Спортивная форма
4	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
5	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
6	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
7	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
8	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
9	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время	Спортивная форма

	спуска	
10	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
11	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
12	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
13	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
14	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
15	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
16	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма



17	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
18	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск со склона в О.С., торможение лыжными палками на трассе и паданием на бок во время спуска	Спортивная форма
19	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
20	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
4 четверть – 16ч		
1	Правила поведения на занятиях спортивных и подвижных играх. Инструкция № Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
2	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр	Спортивная форма
3	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр	Спортивная форма
4	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр	Спортивная форма
5	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр	Спортивная форма
6	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр	Спортивная форма
7	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр	Спортивная форма
8	Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр	Спортивная форма

9	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
11	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
12	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
13	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
14	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
16	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	Спортивная форма
2кл.-68ч.		

### Поурочное планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
1 четверть - 16ч		
1	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Инструкция № Из истории развития ФК у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	Спортивная форма
2	Виды ФУ, используемые на уроках ФК, их отличительные признаки.	Спортивная форма
3	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий.	Спортивная форма
4	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
5	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с максимальной скоростью 30м.	Спортивная форма
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
7	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением.	Спортивная форма

8	Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта.	Спортивная форма
9	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	Спортивная форма
10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
11	Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта.	Спортивная форма
12	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	Спортивная форма
13	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
14	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	Спортивная форма
15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
16	Дозировка ФУ для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	Спортивная форма
2 четверть – 16ч		
1	Правила поведения на занятиях спортивных и подвижных играх. Инструкция № Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках ФК.	Спортивная форма
2	Развитие основных физических качеств, средствами базовых видов спорта. Способы измерения пульса на занятиях ФК (наложение руки под грудь)	Спортивная форма
3	Баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча.	Спортивная форма
4	Баскетбол. Ловля и передача баскетбольного мяча.	Спортивная форма

5	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	Спортивная форма
6	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча.	Спортивная форма
7	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр.	Спортивная форма
8	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр.	Спортивная форма
9	Правила поведения на занятиях гимнастикой с основами акробатикой. Инструкция № Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	Спортивная форма
10	Упражнения в лазании по канату в три приема.  Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	Спортивная форма
11	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.	Спортивная форма
12	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом.	Спортивная форма
13	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	Спортивная форма

14	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.	Спортивная форма
15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
16	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
3 четверть – 20ч.		
1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Инstrukция № Закаливание организма при помощи обливания под душем.	Спортивная форма
2	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	Спортивная форма
3	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	Спортивная форма
4	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
5	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
6	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
7	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма

8	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
9	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
10	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
11	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
12	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
13	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
14	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
15	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма

16	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
17	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
18	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	Спортивная форма
19	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
20	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
4 четверть – 16ч		
1	Правила поведения на занятиях спортивных и подвижных играх. Инструкция № Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	Спортивная форма
2	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	Спортивная форма
3	Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	Спортивная форма
4	Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	Спортивная форма
5	Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	Спортивная форма
6	Волейбол: прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	Спортивная форма



7	Волейбол: прямая нижняя подача.	Спортивная форма
8	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр.	Спортивная форма
9	Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр.	Спортивная форма
10	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	Спортивная форма
11	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	Спортивная форма
12	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	Спортивная форма
13	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
14	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
16	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения в плавании кролем на груди.	Спортивная форма
Зкласс -68ч.		

## Поурочное планирование 4 класс

№ урока	Тема урока	Домашнее задание
1 четверть - 16ч.		
1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Инструкция № Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	Спортивная форма
2	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	Спортивная форма
3	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование	Спортивная форма
4	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование	Спортивная форма
5	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	Спортивная форма
6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма

7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
8	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	Спортивная форма
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
10	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	Спортивная форма
11	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	Спортивная форма
12	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	Спортивная форма
13	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	Спортивная форма
14	Подвижные игры общефизической подготовки	Спортивная форма
15	Подвижные игры общефизической подготовки	Спортивная форма
16	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).	Спортивная форма
2 четверть – 16ч		
1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Инструкция № Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	Спортивная форма
2	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	Спортивная форма

3	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	Спортивная форма
4	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места.	Спортивная форма
5	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места	Спортивная форма
6	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Спортивная форма
7	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Спортивная форма
8	Подвижные игры общефизической подготовки	Спортивная форма
9	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Инструкция № Упражнения в танце "Летка-енка".	Спортивная форма
10	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом	Спортивная форма
11	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	Спортивная форма
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	Спортивная форма
13	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	Спортивная форма
14	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	Спортивная форма
15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма

16	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  3 четверть – 20ч	Спортивная форма
1	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Инструкция № Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	Спортивная форма
2	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
3	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
4	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
5	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
6	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
7	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
8	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
9	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
10	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
11	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
12	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
13	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
14	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма

15	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
16	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
17	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
18	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	Спортивная форма
19	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
20	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
4 четверть – 16ч		
1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Инструкция № Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	Спортивная форма
2	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	Спортивная форма
3	Волейбол: прием и передача мяча сверху.	Спортивная форма
4	Волейбол: прием и передача мяча сверху.	Спортивная форма
5	Волейбол: нижняя боковая подача.	Спортивная форма
6	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Спортивная форма
7	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Спортивная форма
8	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	Спортивная форма

9	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Спортивная форма
10	Подвижные игры общефизической подготовки.	Спортивная форма
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
12	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
13	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	Спортивная форма
14	Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	Спортивная форма
15	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.	Спортивная форма
16 4кл.- 68ч.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	Спортивная форма