

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МБОУ СОШ №2  
от 30.08. 2021 года №180

## **Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1- 4 классов с задержкой психического развития (вариант 7.1)**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ОВЗ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598), на основе Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ СОШ №2 (вариант 7.1), основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 2.

Реализации учебного предмета обеспечивается учебно-методическим комплектом, включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

1. Матвеев А.П. Физическая культура.1 класс. М.: Просвещение, 2013
2. Матвеев А.П. Физическая культура.2 класс. М.: Просвещение, 2014
3. Матвеев А.П. Физическая культура.3 - 4 класс. М.: Просвещение, 2014

### **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<i>Личностные универсальные учебные действия</i>	
У выпускника будут сформированы:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</li><li>• учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;</li><li>• ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</i></li><li>• <i>устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</i><ul style="list-style-type: none"><li>• <i>адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности</i></li></ul></li></ul>

понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей	
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>	
Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать и сохранять учебную задачу;</li> <li>• учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li> <li>• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;</li> <li>• учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;</li> <li>• осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;</li> <li>• оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;</li> <li>• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>• различать способ и результат действия;</li> <li>• вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;</i></li> <li>• <i>преобразовывать практическую задачу в познавательную;</i></li> <li>• <i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i></li> <li>• <i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</i></li> <li>• <i>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;</i></li> <li>• <i>самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</i></li> </ul>
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>	
Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;</li> <li>• использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;</li> </ul> <p><i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;</i></li> <li>• <i>создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;</i></li> <li>• <i>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</i></li> <li>• <i>осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</i></li> <li>• <i>осуществлять сравнение, сериацию и классификацию,</i></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ориентироваться на разнообразие способов решения задач;</li> <li>• осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li> <li>• осуществлять синтез как составление целого из частей;</li> <li>• проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;</li> <li>• обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;</li> <li>• осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;</li> <li>• устанавливать аналогии;</li> <li>• владеть рядом общих приёмов решения задач</li> </ul>	<p><i>самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.</i></p>
<p><b><i>Коммуникативные универсальные учебные действия</i></b></p>	
<p><b>Выпускник научится:</b></p>	<p><b><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;</li> <li>• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;</li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>• строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;</li> <li>• задавать вопросы;</li> <li>• контролировать действия партнёра;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i></li> <li>• <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i></li> <li>• <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i></li> <li>• <i>аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i></li> <li>• <i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;</i></li> <li>• <i>с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i></li> <li>• <i>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</i></li> <li>• <i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i></li> <li>• <i>адекватно использовать речевые средства для эффективного</i></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать речь для регуляции своего действия;</li> <li>• адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.</li> </ul>	<p><i>решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</i></p>
<p><b>Чтение. Работа с текстом</b> (метапредметные результаты)  <b><i>Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного</i></b></p>	
<p>Выпускник научится:</p>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;</li> <li>• сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;</li> <li>• понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведённое утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);</li> <li>• понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;</li> <li>• использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;</i></li> <li>• <i>работать с несколькими источниками информации;</i></li> <li>• <i>сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.</i></li> </ul>
<p><b><i>Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации</i></b></p>	
<p>Выпускник научится:</p>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;</li> <li>• сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;</li> <li>• составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>делать выписки из прочитанных текстов с учётом цели их дальнейшего использования.</i></li> </ul>
<p><b><i>Работа с текстом: оценка информации</i></b></p>	
<p>Выпускник научится:</p>	<p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;</li> <li>• на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>сопоставлять различные точки зрения;</i></li> <li>• <i>соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;</i></li> <li>• <i>в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.</i></li> </ul>

<p>недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.</li> </ul>	
<p><b>Формирование ИКТ-компетентности обучающихся</b>  <b><i>Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером</i></b></p>	
Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приёмы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).</li> </ul>	
<p><b><i>Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных</i></b></p>	
Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<p>рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;</p> <p>сканировать рисунки и тексты.</p>	<i>использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.</i>
<p><b><i>Обработка и поиск информации</i></b></p>	
Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок)</li> </ul>	<i>грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.</i>
<p><b><i>Создание, представление и передача сообщений</i></b></p>	
Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ: редактировать, оформлять и сохранять их;</li> <li>• создавать простые схемы диаграммы, планы и пр.;</li> <li>• создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);</li> <li>• размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;</li> </ul>	<i>• представлять данные.</i>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.</li> </ul>	
<b><i>Планирование деятельности, управление и организация</i></b>	
Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно-управляемых средах;</li> <li>• определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы;</li> <li>• моделировать объекты и процессы реального мира.</li> </ul>
<b>Предметные результаты по физической культуре</b> <b><i>Знания о физической культуре</i></b>	
Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>
<p>ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).</p>	<p><i>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</i></p> <p><i>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</i></p>
<b><i>Способы физкультурной деятельности</i></b>	
Выпускник научится:	<i>Выпускник получит возможность научиться:</i>

<p>отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.</p>	<p><i>вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</i></p>
<p><b><i>Физическое совершенствование</i></b></p>	
<p>выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p><i>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p><i>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</i></p> <p><i>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</i></p> <p><i>плавать, в том числе спортивными способами;</i></p> <p><i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i></p>

## 2. Содержание начального общего образования по учебному предмету

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

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви

и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### ***Способы физкультурной деятельности***

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*** висы, перемахи.

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

***Опорный прыжок:*** с разбега через гимнастического козла.

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



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

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

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

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

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

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

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

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

**На материале спортивных игр:**

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба

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

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

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с

использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	итого
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>13</b>
<i>Физическая культура</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>5</i>

<i>Из истории физической культуры</i>	0	1	2	1	4
<i>Физические упражнения</i>	1	1	1	1	4
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<i>Самостоятельные занятия</i>	4	1	2	1	8
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>	0	2	0	2	4
<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>	1	1	1	1	4
<b>Физическое совершенствование</b>	<b>92</b>	<b>95</b>	<b>94</b>	<b>95</b>	<b>376</b>
<i>Физкультурно - оздоровительная деятельность</i>	4	2	1	2	9
<b>Спортивно - оздоровительная деятельность</b>	<b>88</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>93</b>	<b>367</b>
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	18	21	18	21	78
<i>Лёгкая атлетика</i>	18	24	20	26	88
<i>Лыжные гонки</i>	18	20	20	17	75
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	34	28	35	29	126
<b>Итого</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>405</b>

### 1 класс

№ п.п.	Раздел	Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре	Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
2	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1
3	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	Беговые упражнения: с прыжками и ускорением.	1
4	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения	1
5	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: бег.</i>	1

6	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением	1
8	Спортивно-оздоровительная деятельность.. Легкая атлетика	Беговые упражнения: челночный бег.	1
9	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Прыжковые упражнения:</i> в длину.	1
10	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> прыжки.	1
11	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
12	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель.	1
13	Спортивно-оздоровительная деятельность.. Легкая атлетика	<i>Метание:</i> малого мяча на дальность.	1
14	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> метания и броски.	1
15	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному мячу.	1
16	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Футбол:</i> удар по катящемуся мячу.	1
17	Спортивно-оздоровительная	<i>Футбол:</i> остановка мяча; ведение мяча.	1

	деятельность. Подвижные и спортивные игры.		
18	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: на прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</i>	1
19	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: бег.</i>	1
20	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.</i>	1
21	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры на <i>материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</i>	1
22	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
23	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол: ведение мяча.</i>	1
24	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры на материале баскетбола.	1
25	<i>Способы физкультурной деятельности</i> Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
26	<i>Способы физкультурной деятельности</i> Самостоятельные занятия.	Выполнение простейших закаливающих процедур,	1
27	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.	Составление режима дня.	1

28	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне.</i>	1
29	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Акробатические упражнения. Упражнения в группировке; перекаты.</i>	1
30	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Акробатические упражнения. Гимнастический мост.</i>	1
31	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Акробатические упражнения. Стойка на лопатках</i>	1
32	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</i>	1
33	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</i>	1
34	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,</i>	1
35	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.</i>	1
36	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1

	Гимнастика с основами акробатики		
37	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд гимнастический мост.	1
38	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.	1
39	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
40	<i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
41	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке.	1
42	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты.	1
43	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Акробатические упражнения.</i> Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
44	<i>Физическое совершенствование</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1

45	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1
46	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча	1
47	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол:</i> броски мяча в корзину.	1
48	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Акробатические упражнения.</i> Кувырки вперёд.	1
49	Знания о физической культуре Физические упражнения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
50	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах.	1
51	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах.	1
52	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах.	1
53	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах; повороты.	1
54	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах; повороты.	1
55	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах.	1



56	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах.	1
57	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
58	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
59	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
60	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах	1
61	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах	1
62	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
63	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
64	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
65	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
66	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, подъёмы, спуски.	1

67	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
68	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,	1
69	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
70	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1
71	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1
72	Физическое совершенство. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Гимнастика для глаз.	1
73	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1
74	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча.	1
75	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> приём и передача мяча.	1
76	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> приём и передача мяча.	1
77	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> прием и передача мяча.	1

78	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> подбрасывание и передача мяча	1
79	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> подача мяча.	1
80	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> подача мяча.	1
81.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры на материале волейбола.	1
82	Физическое совершенство. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для физкультминуток.	1
83	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному мячу.	1
84	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Футбол:</i> остановка мяча.	1
85	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Футбол:</i> удар по катящемуся мячу	1
86	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Футбол:</i> ведение мяча	1
87	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры на материале футбола.	1
88.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1

89	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
90	Физическое совершенство. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1
91	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	Метание мяча стоя на месте в вертикальную цель.	1
92	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	Метание мяча стоя на месте в вертикальную цель.	1
93	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Прыжковые упражнения:</i> спрыгивание и запрыгивание.	1
94	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжки в длину.	1
95	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой.	1
96	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения</i> с изменяющимся направлением движения	1
97	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
98	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> из разных исходных положений	1
99	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1

**2 класс**

№	Название раздела	Тема урока	Количество часов
1.	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.	История развития физической культуры и первых соревнований.	1
2.	Знания о физической культуре. Физическая культура.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
3.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.	Выполнение простейших закалывающих процедур.	1
4.	Знания о физической культуре. Физические упражнения.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1
5.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
6.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
7.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
8.	Физическое совершенствование. Физкультурно оздоровительная деятельность.	Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
9.	Физическое совершенствование. Физкультурно оздоровительная деятельность.	Комплексы дыхательных упражнений.	1

10.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
11.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
12.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1
13.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Беговые упражнения:</i> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
14.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Беговые упражнения:</i> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
15.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
16.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
17.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
18.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Прыжковые упражнения:</i> в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1
19.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Прыжковые упражнения:</i> в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1
20.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Прыжковые упражнения:</i> в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1

21.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.</i>	1
22.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.</i>	1
23.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.</i>	1
24.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</i>	11
25.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</i>	1
26.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.</i>	1
27.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</i>	1
28.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Организуящие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</i>	1
29.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.</i>	1
30.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.</i>	1
31.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно	<i>Акробатические упражнения: стойка на лопатках.</i>	1

	оздоровительная деятельность.		
32.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> стойка на лопатках.	1
33.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> стойка на лопатках.	1
34.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> стойка на лопатках.	1
35.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> стойка на лопатках.	1
36.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырки вперёд.	1
37.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырки вперёд.	1
38.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырки вперёд.	1
39.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырки вперёд.	1



40.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> кувырки вперёд.	1
41.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
42.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
43.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> гимнастический мост.	1
44.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> гимнастический мост.	
45.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> гимнастический мост.	1
46.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> гимнастический мост.	1
47.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Акробатические упражнения:</i> гимнастический мост.	1
48.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.	1

49.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</i>	1
50.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Передвижение на лыжах.	1
51.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Передвижение на лыжах.	1
52.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</i>	1
53.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Передвижение на лыжах.	1
54.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Передвижение на лыжах.	1
55.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</i>	1
56.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Передвижение на лыжах.	1
57.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Передвижение на лыжах.	1
58.	Гимнастика с основами акробатики. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</i>	1

59.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Повороты.	1
60.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Повороты.	1
61.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Спуски.	1
62.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Спуски.	1
63.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Подъёмы.	1
64.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Подъёмы.	1
65.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</i>	1
66.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Подъёмы.	1
67.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Подъёмы.	1
68.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</i>	1
69.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Торможение.	1
70.	Лыжные гонки. Спортивно	Торможение.	1

	оздоровительная деятельность.		
71.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
72.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Передвижение на лыжах.	1
73.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Передвижение на лыжах.	1
74.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Передвижение на лыжах.	1
75.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> метания и броски.	1
76.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> метания и броски.	1
77.	Лыжные гонки. Спортивно оздоровительная деятельность.	Передвижение на лыжах.	1
78.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
79.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
80.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
81.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1

	оздоровительная деятельность		
82.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1
83.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1
84.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1
85.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
86.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
87.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
88.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
89.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1
90.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1
91.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1
92.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1

	оздоровительная деятельность.		
93.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	1
94.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1
95.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1
96.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1
97.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1
98.	Подвижные и спортивные игры. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	1
99.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Беговые упражнения:</i> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
100.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Беговые упражнения:</i> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
101.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Беговые упражнения:</i> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
102.	Лёгкая атлетика. Спортивно оздоровительная деятельность.	<i>Беговые упражнения:</i> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
<b>3 класс</b>			

№	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов
1.	Знания о физической культуре.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	<i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением.	1
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> челночный бег.	1
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением.	1
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением.	1
6.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Прыжковые упражнения</i> в длину.	1
7.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Прыжковые упражнения</i> в длину.	1
8.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Прыжковые упражнения</i> в длину.	1
9.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность	1
10.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность.	1
11.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность.	1
12.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	1
13.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1

14.	Спортивно-оздоровительная деятельность. . Подвижные и спортивные игры.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
15.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Футбол:</i> удар по катящемуся мячу.	1
16.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча.	1
17.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
18.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры на материале игры в футбол.	1
19.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> подача мяча.	1
20.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> подача мяча.	1
21.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> приём и передача мяча.	1
22.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> приём и передача мяча.	1
23.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> приём и передача мяча.	1
24.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол:</i> приём и передача мяча.	1



25.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол: приём и передача мяча.</i>	1
26.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Волейбол: приём и передача мяча.</i>	1
27.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры на материале игры в волейбол	1
28.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.</i>	1
29.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Организующие команды и приёмы. Выполнение строевых команд.</i>	1
30.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Гимнастическая комбинация</i>	1
31.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.</i>	1
32.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Акробатические упражнения. Гимнастический мост.</i>	1
33.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Акробатические упражнения. Упражнения в группировке перекаты, кувырки вперёд и назад.</i>	1

34.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</i>	1
35.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Организующие команды и приёмы Строевые действия в шеренге и колонне.</i>	1
36.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</i>	1
37.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</i>	1
38.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Акробатические упражнения. Упоры.</i>	1
39.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,</i>	1
40.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</i>	1
41.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</i>	1
42.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</i>	1

	Гимнастика с основами акробатики.		
43.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.	1
44.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	<i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
45.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
46.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча.	1
47.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
48.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
49.	Знания о физической культуре. Физическая культура.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
50.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах.	1
51.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия.	Выполнение простейших закаливающих процедур	1
52.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты.	1

53.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски.	1
54.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
55.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
56.	Способы физкультурной деятельности. Из истории физической культуры.	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
57.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	<i>Лыжные гонки.</i> спуски; подъёмы; торможение.	1
58.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах.	1
59.	Знания о физической культуре. Физические упражнения.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
60.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
61.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
62.	<i>Способы физкультурной деятельности.</i> Самостоятельные занятия.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	1
63.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
64.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Передвижение на лыжах.	1

	Лыжные гонки.		
65.	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
66.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки.	<i>Лыжные гонки.</i> Спуски; подъёмы; торможение.	1
67.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Спуски; подъёмы; торможение.	1
68.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Спуски; подъёмы; торможение.	1
69.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Спуски; подъёмы; торможение.	1
70.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
71.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах.	1
72.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах.	1
73.	Спортивнооздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах.	1
74.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	1
75.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча.	1

	Подвижные и спортивные игры.		
76.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол</i> : ведение мяча.	1
77.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол</i> : специальные передвижения без мяча.	1
78.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол</i> : ведение мяча.	1
79.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол</i> : специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
80.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол</i> : специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
81.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол</i> : броски мяча в корзину.	1
82.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Баскетбол</i> : броски мяча в корзину.	1
83.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики</b> : прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
84.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики</b> : прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
85.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики</b> : прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
86.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	<b>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики</b> : прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1

	Подвижные и спортивные игры.		
87.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
88.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
89.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	1
90.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
91.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением,	1
92.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением.	1
93.	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
94.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	<i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением.	1
95.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	1
96.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Беговые упражнения:</i> высокий старт с последующим ускорением.	1
97.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Прыжковые упражнения</i> в длину.	1

98.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	<i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину.	1
99.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность	1
100.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность	1
101.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
102.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры.	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1

**4 класс**

№	Название раздела	Тема урока	Количество часов
1.	Знания о физической культуре. Физическая культура.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2.	Знания о физической культуре. Из истории физической культуры.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.	1
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.	1
5.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.	1



6.	Знания о физической культуре. Физические упражнения.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
7.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Беговые упражнения: из разных исходных положений.	1
8.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Беговые упражнения: челночный бег.	1
9.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
10.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
11.	<i>Способы физкультурной деятельности</i> Самостоятельные игры и развлечения.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
12.	Спортивнооздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.	1
13.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
14.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
15.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Прыжковые упражнения: в длину и высоту.	1
16.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1

17.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки.	1
18.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Беговые упражнения: из разных исходных положений.	1
19.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.	1
20.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки.	1
21.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.	1
22.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
23.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
24.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
25.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1
26.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Метание: малого мяча на дальность.	1
27.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1

28.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<i>Акробатические комбинации.</i>	1
29.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<i>Акробатические комбинации.</i>	1
30.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<i>Акробатические комбинации.</i>	1
31.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</i>	1
32.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<i>Акробатические комбинации.</i>	1
33.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<i>Акробатические комбинации.</i>	1
34.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<i>Акробатические комбинации.</i>	1
35.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<i>Гимнастическая комбинация.</i>	1
36.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<i>Гимнастическая комбинация.</i>	1

	<i>акробатики.</i>		
37.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<i>Гимнастическая комбинация.</i>	1
38.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<i>Гимнастическая комбинация.</i>	1
39.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<i>Гимнастическая комбинация.</i>	1
40.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	<i>Гимнастическая комбинация.</i>	1
41.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
42.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
43.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
44.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1

45.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
46.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
47.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
48.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i>	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
49.	<i>Способы физкультурной деятельности.</i> Самостоятельные занятия.	Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
50.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах	1
51.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах	1
52.	<i>Физическое совершенствование</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
53.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах	1
54.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры на материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.	1

55.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах	1
56.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах	1
57.	<i>Способы физкультурной деятельности.</i> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
58.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, повороты	1
59.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, повороты	1
60.	<i>Способы физкультурной деятельности.</i> Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1
61.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, подъемы	1
62.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, подъемы	1
63.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1
64.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, подъемы	1

65.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, подъемы	1
66.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1
67.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, торможение	1
68.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, торможение	1
69.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах	1
70.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, подъемы	1
71.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, подъемы	1
72.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	1
73.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, торможение	1
74.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, торможение	1
75.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, подъемы	1

76.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, подъемы	1
77.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лыжные гонки.</i>	Передвижение на лыжах, спуски, торможение	1
78.	<i>Физическое совершенствование</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
79.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
80.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
81.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры на материале баскетбола	1
82.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Баскетбол:</i> ведение мяча; броски мяча в корзину.	1
83.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча.	1
84.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча.	1
85.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Волейбол:</i> приём и передача мяча.	1
86.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Волейбол:</i> приём и передача мяча.	1



87.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры на материале волейбола.	1
88.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Беговые упражнения: из разных исходных положений.	1
89.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	
90.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
91.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1
92.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Метание: малого мяча на дальность.	1
93.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: метания и броски.	1
94.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Беговые упражнения: челночный бег.	1
95.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1
96.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Подвижные игры на материале лёгкой атлетики:</i> упражнения на координацию, выносливость и быстроту.	1
97.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1

98.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Лёгкая атлетика.</i>	Прыжковые упражнения: в длину и высоту.	1
99.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	<i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.	1
100.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры на материале футбола.	1
101.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры разных народов.	1
102.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Подвижные и спортивные игры.</i>	Подвижные игры разных народов.	1

