

Приложение №13
к адаптированной основной образовательной
программе начального общего образования
для обучающихся с задержкой психического развития
Приказ № 4 от 11.03.2020

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура» 1-4 классы

Составитель:
Скороходова А.В.

г. Нижний Тагил
2020 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

I. Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

II. Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа,

организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

III. Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметной области, включающих в себя конкретные учебные предметы, отражают:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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 вперед 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.

Легкая 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; подъемы; 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 легкой 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; прием 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 вперед, 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку

матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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 вперед (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 двух- трех 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.

Тематическое планирование.

№	Тема	Количество часов
1 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.		
1	Инструктаж по ОТ с учащимися. Инструкция № 33.34,35, Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом, игр и прогулок. Строевые упражнения.	1
2	Что такое физическая культура. Всероссийский урок ГТО. Построения. РНИ «Горелки».	1
3	Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Игры на свежем воздухе.	1
4	Чему обучают на уроках физической культуры. Освоение навыков ходьбы. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра.	1
5	Подвижные игры. Русские народные подвижные игры на воздухе.	1
6	Простые способы передвижения. Высокий старт.	1
7	Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. Техника высокого старта с последующим ускорением	1
8	Как возникли физические упражнения. Беговые упражнения из различных ИП. Комплекс ОРУ на развитие быстроты.	1
9	Бег 30 м. с высокого старта. (СКН -подготовка к сдаче норм ГТО)	1
10	Удары по неподвижному мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) с места. Подвижные игры на материале футбола.	1
11	Утренняя зарядка. Как составлять комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс упражнений утренней зарядки № 1.	1
12	Техника выполнения прыжков на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед-назад. Техника прыжка в высоту (толчком двумя ногами). ПИ "Не попади	1

	в болото".	
13	Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка левым и правым боком, в высоту (толчком двумя). ПИ «Не оступись».	1
14	Техника прыжка в длину с места. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Комплекс упражнений на развитие координации и выносливости.	1
15	Челночный бег 3 x10. Техника бега с ускорением. И "Салки догонялки"	1
16	Сложные способы передвижения человека. Челночный бег 3 ×10 м. Комплекс ОРУ на развитие координации.	1
17	Челночный бег 3x10м.(СКН). Ходьба с изменением длины и частоты шага	1
18	Игра «Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека». Наклон вперед из ИП положения "сидя на полу "(СКН).	1
19	Игра на материале лёгкой атлетики - эстафеты с предметами	1
20	Подтягивание из виса (м), пресс (д). (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО). Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей.	1
21	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. ПИ "Точно в мишень"	1
22	Передача набивного мяча (1 кг) из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений. Подвижные игры волейбол.	1
23	Техника метания малого мяча в цель с 3-4м. (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
24	Спортивный марафон. Наклон вперед из ИП стоя прямыми ногами на полу (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
25	Инструктаж по ОТ с учащимися. Инструкция № 32. Организующие команды и приёмы, выполняемые стоя на месте и при передвижении. Исходные положения	1
26	Повороты прыжком. Комплекс упражнений утренней зарядки №2. РНИ «Становись-разойдись».	1
27	Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Основные виды гимнастических стоек, упоров, седов, приседов, положений лежа.	1

28	Техника правильного выполнения основных видов гимнастических стоек, упоров, седов, приседов и виды положений лежа. Гимнастические упражнения на расслабление отдельных мышц групп и физических качеств. ПИ "Смена мест"	1
29	Что такое режим дня. Техника выполнения группировки. Построение в шеренгу и колонну по ориентирам	1
30	Подвижные игры на материале гимнастики.	1
31	Техника выполнения группировки из исходного положения стоя и лежа на спине. Комплекс упражнений на формирование осанки. ПИ "Смена мест".	1
32	Физкультминутка. Техника выполнения группировки из исходного положения стоя, лежа на спине. Техника выполнения переката в группировке на спине.	1
33	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Техника переката в группировке на спине. Комплексы физкультминуток. РНИ "Жмурки".	1
34	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (подготовка к сдаче норм ГТО). Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами.	1
35	Техника выполнения переката в группировке на спине. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. ПИ "Бой петухов"	1
36	Акробатическая комбинация. ПИ "Бой петухов".	1
37	Комплекс физкультминутки. Национальные подвижные игры.	1
38	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении правую и левую стороны. Гимнастика для глаз. ПИ "Рыбки"	1
39	Прыжки со скакалкой. Упражнения в равновесии на широкой опоре с фиксацией равновесия. ПИ "Брось-поймай".	1
40	Техника выполнения лазания и перелазания по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. ПИ "Раки", "Тройка",	1
41	Техника лазания по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую сторону.	1
42	Что такое осанка. Упражнения для осанки. Запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием	1
43	Преодоление полосы препятствий. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. ПИ "Не	1

	урони мешочек".	
44	Игра - путешествие "Подвижные игры". Комплексы физминуток.	1
45	Личная гигиена. Техника преодоления полосы препятствий, включающих в себя: лазание по гимнастической стенке, перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку, перелезание через горку матов.	1
46	Запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием. Упражнения в равновесии. РНИ "Жмурки".	1
47	Техника преодоления полосы препятствий (усложненный вариант). Прыжки на скакалке. Упражнения для укрепления мышц туловища без предметов. РНИ "Горелки".	1
48	Эстафеты с предметами. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами.	1
49	Инструктаж по ОТ с учащимися. Инструкция № 30, 33. Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения.	1
50	Основные организующие команды лыжнику.	1
51	Основная стойка баскетболиста. Специальные беговые упражнения. ПИ "Старт шеренгами"	1
52	Основная стойка лыжника. Имитации отдельных фаз и положений лыжника.	1
53	Техника выполнения основной стойки лыжника на месте. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте	1
54	Специальные передвижения без мяча.	1
55	Ходьба на неглубоком снегу. ПИ «Старт шеренгами»,.	1
56	Техника поворота переступанием на месте вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Комплекс ОРУ на развитие координации.	1
57	Имитация ведения мяча на месте.	1
58	Имитационные упражнения для освоения техники ступающего и скользящего шагов	1
59	Имитация передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1

60	Выполнение строевых команд. Техника подбрасывания и ловли мяча. ПИ «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».	1
61	Техника выполнения основной стойки при передвижении. ПИ " Охотники и олени".	1
62	Техника выполнения ступающего шага на лыжах без палок. ПИ «На буксире»	1
63	Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. ПИ «Метатель».	1
64	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	1
65	Техника выполнения скользящего шага на лыжах без палок.	1
66	Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте. ПИ «Попади в обруч».	1
67	Прохождение дистанции в медленном темпе до 1000 метров (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
68	Встречная эстафета этап до 30 м.	1
69	Комплекс упражнений с большим мячом. Броски и ловля мяча на месте, в парах. ПИ «Бросок мяча в колонне».	1
70	Техника выполнения изученных лыжных ходов. ПИ" Охотники и олени".	1
71	Техника выполнения основной стойки лыжника при спуске с пологого склона. ПИ "Кто дальше прокатится".	1
72	Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. ПИ «Брось — поймай».	1
73	Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.	1
74	Техника выполнения скользящего шага на лыжах без палок.	1
75	Бросок мяча двумя руками снизу, стоя на месте. Комплекс ОРУ с большими мячами. ПИ «Мяч среднему»	1
76	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча в парах, в тройках. (баскетбол)	1
77	Передача мяча в парах, в тройках. Мини- баскетбол	1
78	Инструктаж по ОТ с учащимися. Инструкция № 34, 35, 33. Русские народные игры "Жмурки", "Пятнашки".	1
79	Бросок набивного мяча (1кг) на дальность разными	1

	способами. Ходьба с изменением длины и частоты шага.	
80	Организация и проведение подвижных игр. РНИ «Горелки», "Жмурки".	1
81	Наклон вперед, из ИП «сидя на полу» (СКН). Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Прыжки через скакалку.	1
82	Как составлять комплекс утренней зарядки самостоятельно. Техника прыжка в длину с места. ПИ «Волк в засаде».	1
83	Техника прыжка в длину с места. ПИ "Не попади в болото"	1
84	Техника прыжка в длину с места (СКН-подготовка к сдаче норм ГТО). Техника бега с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге.	1
85	Челночный бег 3x10 м. Техника бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	1
86	Челночный бег 3x10 м (СКН -подготовка к сдаче норм ГТО).	1
87	Техника метание малого мяча в горизонтальную цель. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
88	Броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.	1
89	Подвижные игры на свежем воздухе. Техника высокого старта. Бег в равномерном темпе.	1
90	Техника метания малого мяча в цель (подготовка к сдаче норм ГТО). ПИ «Точно в мишень».	
91	Подтягивание на высокой перекладине из вися (м)., поднимание туловища за 30с (д). (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
92	Подтягивание на низкой перекладине. (подготовка к сдаче норм ГТО). Комплекс упражнений утренней зарядки №3.	1
93	Годовая контрольная работа.	1
94	Бег 30 м. с высокого старта. Подвижные игры разных народов. Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	1
95	Бег 30м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО)	1
96	Бег 1000 м. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
97	Урок – игра на материале лёгкой атлетики - эстафета с	1

	предметами и без предметов.	
98	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с 1 и 2 шагов разбега. (футбол)	1
99	Передача мяча в парах и тройках (футбол). Подвижные игры на материале футбола.	1
2 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование		
1	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 33, 34, 35. Повторение материала 1 класса. Всероссийский урок ГТО.	1
2	Как возникли первые соревнования. Бег 30м с высокого старта	1
3	Техника высокого старта с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности (дистанция 400 метров)	1
4	Подвижные игры на свежем воздухе. Бег с ускорением (на дистанцию 20-30м.). Комплекс ОРУ на развитие координации.	1
5	Бег 30 м. с высокого старта. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). ПИ «Пятнашки».	1
6	Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта	1
7	Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Равновесие. Упражнения для развития равновесия.	2
8	Медленный бег до 3 мин с чередованием с ходьбой 150 м. ПИ «К своим флажкам!».	1
9	Метание мяча на дальность из-за головы, стоя на месте. Упражнения и подвижные игры с мячом.	1
10	Техника метания малого мяча из-за головы. ПИ «Невод».	1
11	Бег 1000 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Многоскоки (8 прыжков с ноги на ногу). Комплекс утренней зарядки №1.	1
12	Подвижные игры по выбору учащихся. Наклон вперед, из ИП сидя.	1
13	Подтягивание на высокой перекладине (м), подъем туловища из ИП лежа на спине (д). (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО).	1

14	Что такое физические упражнения. Чем отличаются ФУ от естественных движений и передвижений. Прыжок в длину с места.	1
15	Русские народные подвижные игры, подвижные игры для освоения спортивных игр.	1
16	Что такое физическое развитие. Прыжок в длину с места.	1
17	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО).	1
18	Что такое физические качества. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
19	Техника метания малого мяча в цель. Эстафеты: «Смена сторон», «Вызов номеров».	1
20	Челночный бег 3х10м. с максимальной скоростью передвижения. Техника метания малого мяча в цель. ПИ "Кот и мыши".	1
21	Челночный бег 3х10м. (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО). Метания малого мяча в цель. ПИ «Кто дальше бросит».	1
22	Инструктаж по ТБ во время проведения упражнений по волейболу. Стойка волейболиста.	1
23	Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу (волейбол). ПИ на материале волейбола.	1
24	Подача мяча способом сбоку (волейбол). Подвижные игры на материале волейбола.	1
25	Подвижные игры разных народов. развитию физических качеств	1
26	Инструктаж по ОТ с учащимися. Инструкция № 32.Техника ранее изученных строевых упражнений (повторение материала 1 класса).	1
27	Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.	1
28	Фигурная маршировка. Группировка. ПИ «Становись — разойдись», «Смена мест».	1
29	Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Техника перекатов.	1
30	Техника перекатов. Гимнастика для глаз ПИ «Два мороза».	1

31	Кувырок вперед в группировке. Комплекс ОРУ на развитие гибкости, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).	1
32	Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. ПИ «Не теряй равновесия».	1
33	Акробатические упражнения: техника стойки на лопатках, согнув ноги, выпрямив ноги.	1
34	Прыжки со скакалкой.. Комплекс ОРУ со скакалкой	1
35	Подвижные игры. Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
36	Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Комплекс утренней зарядки № 2.ПИ «Горячая линия».	1
37	Техника стойки на лопатках. Акробатическая комбинация.	1
38	Полоса препятствий. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. ПИ «Поезд».	1
39	Сила. Упражнения для развития силы. Вис на согнутых руках на низкой перекладине.	1
40	Вис стоя спереди, сзади. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.	1
41	Вис завесом одной и вис завесом двумя ногами. Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.	1
42	Упражнения со скакалкой. Гимнастическая комбинация.	1
43	Лазание по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. РНИ «Платочек-летуночек»	1
44	Техника лазания по гимнастической стенке различными способами. Сгибание и разгибание рук из ИП упор лежа. (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
45	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Комплекс ОРУ для развития силы.	1
46	Игры на переключения внимания. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений.	1
47	Ходьба на носках по гимнастическому бревну. Лазанье по наклонной скамейке. Ползание под гимнастическим козлом (конем).	1
48	РНИ «Кошки-мышки», «Море волнуется».	1

49	Инструктаж по ОТ с учащимися. Инструкция № 30, 33. Основные требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах. Правила предупреждения травматизма.	1
50	Игры и занятия в зимнее время года. Как правильно одеваться для зимних прогулок. Комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
51	Построение с лыжами в руках в одну шеренгу. Построение и перестроения на месте. ПИ «Кто быстрее станет в строй».	1
52	Что такое закаливание. Как закалывать свой организм. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1
53	Техника поворота переступанием вокруг пяток и носков лыж. Комплекс ОРУ на развитие координации и выносливости.	1
54	Передвижение скользящим шагом без палок. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу в движении.	1
55	Техника ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в подвижных играх на материале баскетбола.	1
56	Передвижение ступающим шагом без палок. ПИ «Быстрый лыжник».	1
57	Техника передвижения скользящим шагом с палками. ПИ «Кто самый быстрый».	1
58	Техника передвижения ступающим шагом с палками. ПИ «Салки на снегу»	1
59	Передвижения: приставными шагами правым и левым боком (баскетбол). ПИ «День и ночь»	1
60	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.	1
61	Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона.	1
62	Передвижения: бегом спиной вперёд (баскетбол). ПИ «Волна».	1
63	Подъем «лесенкой». РНИ «Два мороза» .	1
64	Техника передвижения двухшажного хода. ПИ "Старт шеренгами".	1
65	Остановка в шаге и прыжком. Упражнения на выносливость и координацию	1
66	Торможение способом падения на бок. Катание на санках.	1

67	Быстрота. Упражнения для развития быстроты	1
68	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. ПИ "Общий старт"	1
69	Торможение «плугом» на лыжах. Эстафета в передвижении на лыжах.	1
70	Ведение мяча стоя на месте. «Мини -баскетбол».	1
71	Техника спуска в основной стойке на лыжах с палками. ПИ «Проехать через ворота».	1
72	Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500м), в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1
73	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой. «Мини - баскетбол».	1
74	Техника попеременного двухшажного хода. ПИ "Быстрый лыжник".	1
75	Прохождение дистанции 1000 метров. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Комплекс ОРУ на развитие выносливости.	1
76	Ведение мяча с продвижением вперед по дуге. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.	1
77	Техника спуска в низкой стойке на лыжах с палками. ПИ " С горы в ворота" .	1
78	Игровые упражнения с малыми и большими мячами (баскетбол). ПИ «Гонки баскетбольных мячей».	1
79	Инструктаж по ОТ с учащимися. Инструкция № 34, 35, 33. ПИ «Третий лишний»; «Зайцы в огороде».	1
80	Выносливость. Упражнения для развития выносливости. Техника высокого старта.	1
81	Челночный бег 3 × 10 метров. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Эстафета «Смена сторон».	1
82	Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Наклон вперед, из ИП сидя, ИП стоя. (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО).	1
83	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Беговая эстафета. Комплекс утренней зарядки № 3.	1
84	Челночный бег 3×10 метров. (СКН, подготовка к сдаче	1

	норм ГТО). Бег коротким, средним и длинным шагом.	
85	Упражнения и подвижные игры с мячом. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
86	Прыжок в высоту с прямого разбега. Комплекс дыхательных упражнений.	1
87	Техника прыжка в длину с места. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1
88	Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя	1
89	Прыжок в длину с места. (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО). ПИ «Зайцы в огороде».	1
90	Подтягивание из виса на высокой перекладине (м), пресс (д). (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО). РНИ «Горелки».	1
91	Годовая контрольная работа.	1
92	Подтягивание на низкой перекладине. (подготовка к сдаче норм ГТО). ПИ «Лисы и куры».	1
93	Техника бега 30 м. с высокого старта. Бег с горки в максимальном темпе. ПИ «Точный расчет».	1
94	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. Комплекс ОРУ «Красивая осанка». Физкультминутки. Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.	1
95	Бег 30м. с высокого старта. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). ПИ «Зайцы в огороде».	1
96	Бег 1000м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
97	Как появились упражнения с мячом. Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол.	1
98	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы ПИ «Метко в цель».	1
99	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии. ПИ "Футбольный бильярд"	1
100	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по дуге, змейкой между стойками. ПИ "Слалом с мячом"	1
101	Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1
102	Мини-футбол (по упрощённым правилам). Комплекс утренней зарядки № 4.	1

3 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование		
1	Инструкция № 33, 34, 35. Инструктаж по ОТ и ТБ с учащимися, требования к одежде и обуви. Всероссийский урок ГТО. ПИ «Ловишка»	1
2	Техника высокого старта. Техника освоения специальных беговых упражнений.	1
3	Техника высокого старта с последующим ускорением. «Круговая эстафета» с этапами 15—30 м.	1
4	История развития физической культуры и первых соревнований. Пробегание коротких отрезков из разных ИП - (бег в коридоре 30-40см). ПИ «Пятнашки»	1
5	Бег с высокого старта – 30 м. с максимальной скоростью, с последующим ускорением 20 м. Техника метания малого мяча с места из-за головы.	1
6	Метание малого мяча с места на дальность и заданное направление. Бег с изменением направления, беговые нагрузки в горку. Подвижные игры.	1
7	Равномерный 6 минутный бег. ПИ «Зайцы в огороде».	1
8	Бег 30 м с высокого старта. (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО). Метание мяча 150 гр. на дальность. РНИ «Чехарда».	1
9	Виды физических упражнений. Бег 1000 м. (СКН - подготовка к сдаче норм ГТО). РНИ «Чехарда».	1
10	Техника прыжка в длину с прямого разбега, согнув ноги.	1
11	Техника прыжка в длину с прямого разбега 30-50 см, согнув ноги. ПИ «Волк во рву».	1
12	Бросок набивного мяча (1кг) из ИП – стоя снизу двумя руками. Комплекс ОРУ для развития координации.	1
13	Техника челночного бега. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м).	1
14	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись (д.) (подготовка к ГТО). Физические упражнения для укрепления мышц живота и спины.	1
15	Подтягивание в висе (м), пресс (д). (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО). Челночный бег 3x10м. РНИ «Третий лишний».	1
16	Челночный бег 3 ×10 м. (СКН -подготовка к сдаче норм	1

	ГТО). Техника прыжка в длину с места.	
17	Наклон вперед из ИП сидя. (СКН). Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы.	1
18	Как измерить физическую нагрузку. Техника прыжка в длину с места. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО)	1
19	История возникновения игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча на месте и шагом по прямой. Спортивная игра «Мини-баскетбол».	1
20	Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления, вокруг стоек (змейкой), по дуге. Спортивная игра: мини-баскетбол.	1
21	Обводка стоек в передвижении шагом. Комплекс ОРУ для развития мышц рук. ПИ «Гонки баскетбольных мячей».	1
22	Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног.	1
23	Что такое комплексы физических упражнений. Бросок мяча двумя руками от груди с места. ПИ «Попади в кольцо».	1
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены. Спортивная игра «Мини-баскетбол».	1
25	Ловля и передача мяча в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом.	1
26	Инструктаж по ОТ с учащимися. Инструкция № 32. История возникновения акробатики и гимнастики. ПИ «Построимся».	1
27	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Техника перекатов в группировке вперед-назад. ПИ «Парашютисты».	1
28	Техника кувырка вперед в группировке. Техника кувырка в сторону в группировке. ПИ «Догонялки на марше».	1
29	Перекат в группировке вперед - назад с опорой рук за головой.	1
30	Стойка на лопатках, перекат вперед. Кувырок вперед в группировке. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1
31	Кувырок назад. Сгибание и разгибание туловища за 30 сек.(СКН). ПИ "Медведи и пчёлы".	1
32	2-3 кувырка вперед в группировке. Техника кувырка назад с выходом в стойку на лопатках.	1

33	Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
34	Техника кувырка назад с выходом в стойку на лопатках. Комплекс ОРУ на формирование осанки.	1
35	Акробатическая комбинация. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в ИП.	1
36	Преодоление полосы препятствий.	1
37	Гимнастическая комбинация. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1
38	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.	1
39	Гимнастические упражнения. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. ПИ «Ловишка с мешочком на голове».	1
40	Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90 и 180.	1
41	Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком.	1
42	Передвижение по бревну выпадами и на носках, с поворотом. ПИ «Ловишка с мешочком на голове».	1
43	Преодоление полосы препятствий (усложнённый вариант).	1
44	Передвижение по наклонной скамейке вверх-вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым, левым боком. ПИ «Не теряй равновесие»	1
45	Гимнастические упражнения. Наклон вперед из ИП сидя. (СКН).	1
46	Игровой калейдоскоп (национальные игры).	1
47	Виды стилизованной ходьбы под музыку. Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений.	1
48	Закаливание - обливание, душ. Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей. ПИ «Парашютисты».	1
49	Инструктаж по ОТ с учащимися. Инструкция № 30, 33. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки).	1
50	Техника поворота на месте переступанием вокруг пяток. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу прыжком с опорой	1

	на палки.	
51	История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Повторение материала 2 класса.	1
52	Как развивать выносливость во время лыжных прогулок. Техника скользящего шага на лыжах с палками. ПИ «Быстрый лыжник».	1
53	Техника попеременного двухшажного хода без палок.	1
54	Волейбол. Стойка волейболиста, положение рук. Перемещение по площадке. ПИ «Передал- садись»	1
55	Техника торможения падения на лыжах с палками. ПИ «Салки на снегу».	1
56	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
57	Техника спуска с уклона в высокой стойке, подъем «лесенкой». ПИ «Накаты».	1
58	Передача и ловля мяча в парах. Дыхательные упражнения.	1
59	Техника попеременного двухшажного хода с палками.	1
60	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. (Подготовка к сдаче норм ГТО)	
61	Прямая нижняя подача мяча. ПИ «Не давай мяч водящему!».	1
62	Техника спуска с уклона в высокой стойке, подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 1 км на лыжах. (Подготовка к сдаче норм ГТО)	1
63	Приём мяча снизу двумя руками. Комплекс ОРУ для укрепления пальцев рук.	
64	«Вызов номеров» дистанция до 50 м. Торможение "плугом".	1
65	Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода	1
66	Техника передачи мяча снизу двумя руками. ОРУ для развития силы мышц рук и спины. ПИ «Круговая лапта».	1
67	Одновременный двухшажный ход .	1
68	Чередование ходов с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход.	1
69	Техника перебрасывания мяча через сетку. Техника передачи волейбольного мяча сверху двумя руками.	1

70	Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног.	1
71	Техника спуска с уклона в низкой стойке. Подъем на склон «лесенкой». ПИ «Смелее с горки».	1
72	Техника приёма и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. РНИ «Невод».	1
73	Круговая эстафета с этапом до 1000 м. Передвижение на лыжах змейкой.	1
74	Техника подъема на склон «лесенкой». Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке	1
75	Волейбол по упрощённым правилам.	1
76	Передвижение на лыжах 2 км. Прохождение тренировочных дистанций. ПИ «Салки на снегу».	1
77	Торможение плугом. Эстафета с предметами.	1
78	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
79	Инструктаж по ОТ с учащимися. Инструкция № 33, 34, 35. ПИ "К своим флажкам".	1
80	Техника бега с высокого старта. Строевые упражнения. ПИ «Пустое место».	1
81	Бросок набивного мяча (1кг) из ИП –сидя от головы двумя руками. Метание малого мяча с места в цель.	1
82	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. (Подготовка к сдаче норм ГТО.) Комплекс ОРУ для развития координации. ПИ «Метко в цель»	1
83	Техника челночного бега. Наклон вперед из ИП сидя. (СКН).	1
84	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м.	1
85	Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега, согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1
86	Челночный бег 3х10 метров (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Комплекс ОРУ в движении. РНИ «Волк во рву».	1
87	Физические упражнения для укрепления мышц живота и спины. Техника прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги.	1

88	Техника прыжка в длину с места. Подтягивание из положения виса (м)., пресс за 30 сек. (д). (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО). Прыжки с продвижением вперед, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	1
89	Правила простейших соревнований. Техника прыжка в длину с места. ПИ «Удочка».	1
90	Многоскоки (10 прыжков). Техника прыжка в длину с места. (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО). ПИ «Удочка».	1
91	Годовая контрольная работа.	1
92	Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Бег с изменением направления, беговые нагрузки в горку. Игры на развитие физических качеств	1
93	Бег 30м. с высокого старта. (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО). ПИ «Белые медведи».	1
94	Бег 30 м с высокого старта. Бег с высокого старта с последующим ускорением 20 м. Русские народные подвижные игры.	1
95	Бег 1000 м. (СКН - подготовка к сдаче норм ГТО).	1
96	Техника метания малого мяча с места из-за головы, на дальность. ПИ «Ловишка».	1
97	История возникновения игры в футбол, правила игры в футбол. Повторение материала 2 класса.	1
98	Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед.	1
99	Удар по неподвижному мячу. Удар по неподвижному мячу в цель. Мини-футбол.	1
100	Удар по неподвижному мячу в стену с разбега. Удар по катящемуся мячу в стену.	1
101	Комплекс ОРУ, воздействующий на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игр в футбол. Ведение мяча.	1
102	Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.	1
4 класс Физическая культура как область знаний. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование		

1	Инструктаж по ОТ с учащимися. Инструкция №33, 34, 35. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Всероссийский урок ГТО.	1
2	Особенности физической культуры разных народов. Техника высокого старта. Комплекс ОРУ на развитие координации.	1
3	Техника высокого старта с последующим ускорением. Комплекс ОРУ в движении.	1
4	Техника высокого старта с последующим ускорением и финишированием. РНИ "Медведь и медовый пряник".	1
5	Техника финиширования в беге, выполнения низкого старта. Пи "Ловишка".	1
6	Правила предупреждения травм. Техника стартового ускорения. Пи "К своим флажкам".	1
7	Техника бега 30 м с высокого старта. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Русские народные игры на свежем воздухе.	1
8	Техника бега 60 м. Техника метания малого мяча на дальность.	1
9	Бег 1000 м. (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО).	1
10	Техника метания малого мяча на дальность. Прыжки толчком двух ног с поворотом на 180°.	1
11	Закаливание. Техника метания мяча на дальность. Пи "К своим флажкам", "Ловишка".	1
12	Техника прыжка в длину с места. Наклон вперед из ИП сидя на полу. (СКН). ПИ "Удочка".	1
13	Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Техника челночного бега 3x10м. Техника прыжка в длину с места.	1
14	Техника прыжка в длину с места (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО). Техника челночного бега 3x10 м.	1
15	Техника челночного бега 3 ×10 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО).	1
16	"Круговая эстафета" с этапами 15-20 м. Комплекс дыхательных упражнений.	1
17	Наклон вперед из ИП стоя (подготовка к сдаче норм ГТО). Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1

18	От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». ПИ "Удочка".	1
19	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, от груди, сбоку. РНИ "Вороны и воробы" ПИ "Метко в цель".	1
20	Подтягивание в висе (м), сгибание и разгибание туловища за 30 сек (д). (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО).	1
21	Баскетбол. Техника ведения мяча стоя на месте. Передача баскетбольного мяча стоя на месте. ПИ «Гонки баскетбольных мячей »	1
22	Передача баскетбольного мяча в движении. Техника ведение мяча с изменением направления и с разной скоростью передвижения. ПИ «Мяч ловцу»	1
23	Техника ловли и передачи мяча на месте в треугольниках, круге и в движении. ПИ «Брось-поймай ».	1
24	Техника броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте. Бросок мяча в кольцо после ведения. ПИ «Попади в кольцо».	1
25	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 32. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1
26	Гимнастика с основами акробатики. Техника перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
27	Техника кувырка вперед в группировке. РНИ "Ворота", ПИ "Ловишка с мешочком на голове".	1
28	Техника стойки на лопатках. Игры на переключение внимания, расслабление мышц рук, ног, туловища.	1
29	Акробатические упражнения. Физминутки. ПИ "Медведи и пчёлы".	1
30	Техника кувырка вперед и перекатом стойка на лопатках. ПИ "Ловишка с мешочком на голове".	1
31	Оказание первой помощи при лёгких травмах. Техника кувырка назад. Игры на развитие физических качеств.	1
32	Техника "мост" из положения лежа на спине. Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки.	1
33	Акробатическая комбинация № 1. ПИ "Не теряй равновесие".	1

34	Русские народные подвижные игры.	1
35	Вскок в упор на коленях на горку из гимнастических матов. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1
36	Перелезание через гимнастического козла, бревно. Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей.	1
37	Опорный прыжок: напрыгивание с последующим спрыгиванием. РНИ "Ворота".	1
38	Акробатическая комбинация № 2. Упражнение на внимание, силу, ловкость и координацию. ПИ "Не теряй равновесие".	1
39	Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (подготовка к сдаче норм ГТО).	1
40	Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев. Подвижные игры разных народов.	1
41	Переворот толчком двумя из виса стоя присев. Игры на развитие физических качеств.	1
42	Упражнения на гимнастической перекладине. Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1
43	Техника ходьбы приставным шагом по бревну. Комплекс ОРУ на развитие координации с ассиметрическими и последовательными движениями руками и ногами.	1
44	Техника ходьбы по бревну на носках с поворотом на 90°, 180°. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.	1
45	Упражнения на гимнастическом бревне. Комплекс ОРУ на развитие координации.	1
46	Техника лазанья по гимнастической скамейке, по наклонной скамейке. ПИ "Не теряй равновесие", "Догонялка на марше".	1
47	Подвижные игры разных народов.	1
48	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 30, 33.	1
49	Повторение материала 2 и 3 классов. ПИ "Салки на снегу".	1
50	Техника скользящего шага на лыжах с палками. ПИ "Салки на снегу".	1
51	Правила игры волейбол. Техника передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ПИ "Не давай мяч водящему".	1

52	Техника попеременного двухшажного хода с палками. ПИ "Накаты".	1
53	Техника чередования лыжных ходов: одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный.	1
54	Физическая подготовка и её влияние на работу лёгких и сердца. Техника передачи мяча от груди двумя руками и ловля мяча. ПИ "Не давай мяч водящему", "Мяч ловцу".	1
55	Чередование лыжных ходов: одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный. ПИ "Накаты".	1
56	Техника поворотов переступанием в движении. ОРУ на развитие координации и выносливости.	1
57	Техника передачи от груди двумя руками и ловля мяча из различных исходных позиций. ПИ "Круговая лапта".	1
58	Техника передвижения одновременным одношажным ходом с палками. ПИ "Быстрый лыжник".	1
59	Техника спуска со склона в низкой стойке. ОРУ на развитие координации.	1
60	Удары мяча об пол и ловля его. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью.	1
61	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. ПИ "Быстрый лыжник".	1
62	Лыжные гонки 1 км (СКН- подготовка к сдаче норм ГТО).	1
63	Нижняя прямая подача мяча. ПИ "Круговая лапта".	1
64	Техника передвижения одновременным одношажным ходом с палками.	1
65	Преодоление ворот при спуске и торможение «плугом».	1
66	Техника приема мяча снизу двумя руками стоя на месте и в движении. ПИ "Круговая лапта".	1
67	Техника торможения «плугом» и преодоления ворот. ПИ "Смелее с горки"	1
68	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Техника передвижения одновременным одношажным ходом с палками.	1
69	Перебрасывание мяча через сетку. Техника передачи волейбольного мяча сверху. ПИ "Вышибалы через сетку".	1
70	Торможение «плугом» и преодоления ворот.	1

71	Преодоление ворот при спуске и торможение «плугом». ПИ "Смелее с горки".	1
72	Подача мяча разными способами. Игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
73	Передвижение в медленном темпе до 2,5 км. ОРУ на развитие выносливости.	1
74	Техника спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках	1
75	Подвижные игры с элементами волейбола.	1
76	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», "лесенкой".	1
77	Круговая эстафета с этапом до 1000 м. Передвижение на лыжах змейкой.	1
78	Игра волейбол по упрощенным правилам. ПИ «Не давай мяч водящему».	1
79	Техника передачи мяча от груди двумя руками в треугольниках, квадратах, в кругу. Спортивная игра мини - баскетбол.	1
80	Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. ПИ «Метко в цель!», "Пустое место".	1
81	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 33,35. Правила и норм проведения на уроках физической культуры.	1
82	Техника прыжка в длину с места. Прыжок толчком двух ног с поворотом на 180°. РНИ "Хромая лиса".	1
83	Техника прыжка в высоту с разбега способом "перешагивания". Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей.	1
84	Техника прыжка в длину с места. (СКН - подготовка к сдаче норм ГТО.) Техника челночного бега 3x10 м.	1
85	Подтягивание в висе (м), сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (д.) (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Физические упражнения для укрепления мышц живота и спины. Техника прыжка в высоту.	1
86	Техника челночного бега 3x10 м. Ускорение из различных ИП. ПИ "Белые медведи".	1
87	Техника челночного бега 3x10 м. (СКН, подготовка к сдаче норм ГТО). Прыжки через скакалку на месте на	1

	одной ногой и двумя ногами поочередно. ПИ «Невод».	
88	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, сидя. (СКН- Подготовка к сдаче норм ГТО). РНИ "Ворота".	1
89	Техника бега 30 м. с произвольного старта. Ускорение из разных исходных положений. Техника высокого старта с последующим ускорением и финишированием. Выполнение беговых нагрузок в горку. ПИ «Ловишка».	1
90	Техника бега 30м. с высокого старта. Техника финиширования в беге. Комплекс ОРУ для развития быстроты.	1
91	Годовая контрольная работа.	1
92	Техника бега 30 м с высокого старта (СКН - подготовка к сдаче норм ГТО). Техника метания малого мяча на дальность. ПИ «Метко в цель».	1
93	Техника метания малого мяча с места на дальность. Комплекс ОРУ для развития выносливости. Упражнения на внимание и ловкость. ПИ «Передай мяч».	1
94	Техника бега 60 метров с высокого старта. «Круговая эстафета» с этапами 15—20 м.	1
95	Бег на 1000 м. (СКН - подготовка к сдаче норм ГТО).	1
96	Инструктаж по ОТ с учащимися, инструкция № 33. Футбол. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой.	1
97	Удар по неподвижному мячу стоя на месте и с небольшого разбега. Техника удара по катящемуся мячу стоя на месте и с небольшого разбега.	1
98	Ведение футбольного мяча в разных направлениях. Спортивная игра «Футбол».	1
99	Техника передачи футбольного мяча стоя на месте. Игра в футбол по упрощенным правилам.	1
100	Ведение футбольного мяча в разных направлениях. ПИ "Передал-садись".	1
101	Техника передачи футбольного мяча в движении. Игра «Мини-футбол».	1
102	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Мини-футбол.	1