

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области
Муниципальное казенное учреждение
"Управление образования городского округа Заречный"
МБОУ ГО Заречный "СОШ №4"

РАССМОТРЕНО

рук. метод.
объединения

Ковалева Н.В.

Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

Уфимцева Н.А.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Гришина Валентина
Сергеевна

Приказ №94 Од/р от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая
культура)»**

для обучающихся 1-4 классов

(реализация ФГОС НОО ЗПР по ФАООП НОО ОВЗ)

**г. Заречный,
2023 год**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС НОО ОВЗ к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы НОО.

Рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)»: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета «Физическая культура(адаптивная физическая культура)» раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Место учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» входит в предметную область «Физическая культура».

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» в начальной школе, составляет 405 ч. (три часа в неделю в каждом классе):

1 класс - 99 ч.; 2-4 классы - 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

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.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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 и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: 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: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; 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 без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

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; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и

движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)» НА УРОВНЕ НОО

Предметные результаты

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
1 класс 99 часов**

№ урок а	Тематическое планирование	Кол- во часо в
1 четверть		
Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа)		
Физическая культура.		
1	Вводный инструктаж по легкой атлетике. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
2	Тестирование бега (30 м) с высокого старта. Обучение бегу на скорость. Обучение техники высокого старта. Подвижная народная игра «Гуси лебеди».	1
3	Первая помощь при травмах. Техника высокого старта, длительный бег. Игра «Проверь себя». Освоение навыков ходьбы. Техника челночного бега. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».	1
4	Челночный бег. Тестирование челночного бега (3x10 м). Подвижная народная мордовская игра «Раго-раго».	1
Физическая культура.		
5	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
6	Тестирование метания меча на дальность. Подвижная игра «караси и щука».	1
7	. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений Тестирование бега 1000 м.	1
Из истории физической культуры.		
8	История развития физической культуры и первых	1

	соревнований.	
9	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
10	Темп и ритм. Изучение нового материала. Техника низкого старта. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	1
11	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1
12	Личная гигиена человека. Подвижная игра «Салки с домиком».	1
13	Тестирование метания мяча на точность. Подвижная игра «Два мороза».	1
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Метание малого мяча. Подвижная игра «Два мороза».	1
15	Тестирование поднятие туловища за 30 сек. Подвижная игра «Шмели и бабочки».	1
16	Тестирование прыжок в длину с места. Подвижная игра «Волк во рву».	1
17	Тестирование поднятие туловища на низкой перекладине. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1
18	Тестирование виса на время. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1
19	Спортивная одежда и обувь. Стихотворное сопровождение на уроках. Подвижная игра «удочка».	1
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движения. Подвижная игра «день и ночь».	1
21	Твой организм. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
	Способы физкультурной деятельности	
22	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Подвижные игры «Осада Города».	1
23	Индивидуальная работа с мячом. Набивание мяча. Подвижная игра «мяч в кругу».	1
24	Школа укрощения мяча. Ведение мяча. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
2 четверть		
Гимнастика с основами акробатики (21 часа)		
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Ночная охота».	1
26	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1
27	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	1
28	Акробатические комбинации. мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в	1

	положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	
29	Прыжки со скакалкой..Группировка, кувырок вперёд. Подвижная игра «Пустое место, кошки-мышки».	1
30	Кувырок вперёд. Стойка на лопадках. Подвижная народная татарская игра «Земля, вода, огонь, воздух». Техника выполнения кувырка вперёд.	1
31	Кувырок вперёд, кувырок в сторону. Строевые упражнения. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
32	Стойка на лопадках согнув ноги, «мост». Лазанье по канату. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.	1
33	Совршенствование стойки на лопатках, мост. Подвижная игра «Пятнашки». Лазанье по канату.	1
34	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с ленточками. Стойка на голове. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
35	Органы дыхания. Освоение танцевальных упражнений. Лазанье на гимнастической стенке.	1
36	Органы пищеварения. Закрепление танцевальных упражнений. Перелазанье на гимнастической стенке.	1
37	Висы на перекладине. Наскок на гимнастический мостик.	1
38	Закрепление танцевальных упражнений.Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Два мороза».	1
39	Пища и питьевой режим. Прыжки через скакалку.	1
40	Лазанье по наклонной скамейке. Различные виды перелазаний. Игра «Кошки-мышки». Наскок на снаряд.	1
41	Первая помощь при травмах. Упор на перекладине. Вис углом .	1
	Подвижные и спортивные игры.	
42	Строевые упражнения. Висы и упоры. Подвижная игра «Салки-догонялки».	1
43	Строевые упражнения. Вращение обруча. Связка акробатических упражнений.	1
44	Лазанье по наклонной скамейке. Обруч - учимся им управлять.	1
45	Круговая тренировка. Подвижная игра «Два мороза».	1
	Лыжные гонки. (28 часов)	
46	Техника безопасности ступающий шаг без палок.	1
47	Скользящий шаг без палок.	1
48	Передвижение на лыжах; Повороты. Переступания без палок. Ступающий шаг.	1
Зчетверть		

49	Ступающий шаг на ноге с палками.	1
50	Поворот . Переступания с палками.	1
51	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1
52	Подъем и спуск под уклон с палками.	1
53	Прохождение дистанции 1 км.	1
54	Скользкий шаг «Змейкой».	1
55	Прохождение дистанции 1,5 км.	1
56	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
57	Закаливание. Правила проведения закаливающих процедур. Подвижная игра «Вороны воробьи».	1
Подвижные и спортивные игры.		
58	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Светофор».	1
59	Усложнённая полоса препятствий. Подвижная игра «Два Мороза».	1
60	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
61	Броски мяча в цель (баскетбольное кольцо, щит). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
62	Ловля и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
63	Ведение мяча на месте и в шаге. Подвижная игра « У кого меньше мячей».	1
64	Эстафеты с мячом.	1
65	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
66	Закрепление ведения мяча в движении по прямой. Подвижная игра «Поподи в обруч».	1
67	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Кто дальше бросит».	1
68	Подвижные игры «Мышеловка», «Метко в цель».	1
69	«Веселые старты».	1
70	Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
71	Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Смена сторон».	1
72	Тестирование прыжков в длину с места. Подвижная игра «Вышибалы».	1
73	Силовые упражнения с набивными мячами. Подтягивания. Подвижная игра «Вороны-воробьи».	1
4 четверть		
Плавание(10)		
74	Техника безопасности на уроках по плаванию. Правила личной гигиены. Подвижная игра «Пустое место».	1

75	Возникновение плавания. Подвижная игра «Перестрелка». Подводящие упражнения: вхождение в воду.	1
76	Влияние плавания на организм человека. Ознакомление со свойствами воды. Общеразвивающие и специальные упражнения для пловца. Подвижная игра «Пятнашки».	1
77	Пловцы нашей страны. Подвижная игра «К своим флажкам». передвижение под водой в бассейне;	1
78	Ознакомление с основными видами плавания: Кроль на спине, кроль на груди. упражнения на всплытие.	1
79	Ознакомление со способом плавания Брасс. Упражнения для изучения техники плавания брассом. Органы дыхания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
80	Техника стартов. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп и ног. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
81	Влияние плавания на закаливание. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	1
82	Роль зрительного анализатора в плавании. Закрепление подводящих упражнений для изучения плавания на спине. Подвижная народная башкирская игра «Конное состязание».	1
83	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.	1
Лёгкая атлетика		
84	Закрепление техники прыжков в высоту способом перешагивания. Подвижная игра «Удочка».	1
85	Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
86	Эстафета с ведением мяча.	1
87	Силовые упражнения с набивными мячами. Подтягивания. Подвижная игра «Вороны-воробыи».	1
88	Тестирование прыжков в длину с места. Подвижная игра «Вышибалы».	1
89	Челночный бег. Закрепление техники высокого старта, стартовый разгон.	1
90	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Подвижная игра «Третий лишний».	1
91	Круговая тренировка. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
92	Равномерный бег, тестирование прыжков в длину с места, подтягивание. Подвижная игра «Цепи кованные».	1
93	Тестирование подъём туловища. Тест на гибкость. Подвижная игра «Пустое место».	1
94	Бег на короткие дистанции. Спортивная игра футбол.	1
95	Кроссовая подготовка. Подвижная игра «Прятки».	1

96	Тестирование бега 1000 метров. Прыжковые упражнения.	1
97	Высокий старт с последующим ускорением. Тестирование бег 30 м., 60 м.	1
98	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
99	Подведение итогов. Спортивная игра в футбол.	1

2 класс(102 часа)

№ урок а	Тематическое планирование	Кол- во часов
1 четверть		
Лёгкая атлетика и подвижные игры (25 часа)		
1	Вводный. Организационно-методические указания. Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Строевые упражнения.	1
Физическая культура.		
2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
Из истории физической культуры.		
4	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
5	Первая помощь при травмах. Техника высокого старта, длительный бег. Игра «Проверь себя».	1
6	Закрепление техники бега с высокого старта. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Жмурки».	1
7	Бег с изменением направления. Тестирование бега 1000 м. Подвижная игра «Командные хвостики».	1
8	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.	1
9	Длительный бег. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Вышибалы».	1
10	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1
11	Совершенствование прыжков в длину с двух, трех шагов.	1

	Эстафета «Смена старон».	
12	Мозг и нервная система. Беговые упражнения. Техника бега. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
13	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
14	Тестирование метания малого мяча на дальность. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Хвостики».	1
15	Спортивная одежда и обувь. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная народная удмурдская игра «Охота на лося».	1
16	Тестирование прыжков в длину с места. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	1
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине (девочки) на навесной перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы».	1
18	Тестирование вис на время. Строевые упражнения. Подвижная игра «Пустое место».	1
19	Твой организм. Подвижная игра «Кошки мышки».	1
20	Режим дня. Личная гигиена. Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны и воробьи».	1
21	Овладение техникой преодоления полосы препятствий. Подвижные игры «Краски».	1
22	Учет техники преодоления полосы препятствий. Подвижная игра «Осада города».	1
23	Обучение технике прыжков в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка».	1
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.		
24	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
25	Спортивные и подвижные игры «Веселые старты».	1
2 четверть		
Гимнастика с основами акробатики (23 часа)		
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение упражнения с лентами. Упражнения с мячом. Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1
27	Освоение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Строевые упражнения.	1
28	Освоение акробатических упражнений. Группировка, кувырок вперед. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	1
29	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная народная татарская игра «Земля, вода, огонь, воздух».	1

30	Перекаты в группировке. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Пустое место».	1
31	Кувырок вперёд усложненные варианты. Общеразвивающие упражнения с обручем. Подвижная народная башкирская игра «Ласточка и ястребы».	1
32	Стойка на лопатках согнув ноги, «мост». Лазанье по канату. Подвижная игра «Картошка».	1
33	Строевые упражнения. Круговая тренировка. Подвижная народная татарская игра «Спутанные кони».	1
34	Освоение навыков равновесия, ходьба по гимнастическому бревну. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Лягушка на охоте».	1
35	Пища и питьевой режим. Лазанье, перелазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Гусеница».	1
36	Лазанье по наклонной скамейке. Различные виды перелазаний. Игра «Кошки-мышки».	1
37	Строевые упражнения. Вис завесом. Упражнения с ленточкой. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
38	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Круговая тренировка. Игра «Бабочки и шмели».	1
39	Освоение танцевальных упражнений. Прыжки через скакалку. Игра «Вороны и воробьи».	1
40	Закрепление танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Прыжки в скакалку в движении.	1
41	Органы дыхания. Закрепление танцевальных упражнений. Круговая тренировка, игра «Охотники и утки».	1
42	Органы пищеварения. Закрепление висов. Упражнения с мячами. Подвижная народная башкирская игра «Белая кость».	1
43	Акробатические упражнения. Переворот назад. Игры с мячом «Вышибалы».	1
44	Комбинация из изученных элементов. Подвижная игра «День ночь».	1
45	Первая помощь при травмах. Вращение обруча. Упражнения с мячами.	1
46	Органы чувств. Варианты вращения обруча. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
47	Лазанье по канату. Упражнения на равновесия. Игра «Перестрелка».	1
48	Освоение навыков в опорных прыжках. Подвижная игра «Шмели бабочки».	1
Зчетверть		
Лыжные гонки.		
49	Техника безопасности при занятиях лыжами. Ступающий шаг	1

	без палок.	
50	Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием без палок.	1
51	Скользящий шаг с палками.	1
52	Торможения с падением. Скользящий шаг с палками.	1
53	Прохождение дистанции 1 км.	1
54	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1
55	Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон.	1
56	Подъем «ёлочкой». Закрепление скользящего шага.	1
57	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах «змейкой».	1
58	Закрепление техники ступающего и скользящего шага. Подвижная игра на лыжах «накаты».	1
59	Прохождение дистанции 1,5 км. Народная игра «Штурм снежной крепости».	1
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Из истории физической культуры.		
61	Современные Олимпийские игры. Особенности физической культуры разных народов.	1
62	Закаливание. Правила проведения закаливающих процедур. Подвижная игра «Белочка защитница».	1
63	Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Светофор».	1
Подвижные и спортивные игры.		
64	Усложнённая полоса препятствий. Подвижная игра «Два Мороза».	1
65	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Пятнашки».	1
66	Прыжок в высоту на результат. Подвижная народная башкирская игра «Медный пень».	1
67	Эстафеты с прыжками. Прыжок в высоту спиной вперёд.	1
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
69	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
70	Броски мяча в цель (баскетбольное кольцо, щит). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
71	Ловля и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
72	Ведение мяча на месте и в шаге. Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1
73	Эстафеты с мячом.	1
74	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
75	Закрепление ведения мяча в движении по прямой. Подвижная игра «Попади в обруч».	1

76	Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Кто дальше бросит».	1
77	Обучение игре «Пионербол».	1
78	Самоконтроль. Закрепление игры «Пионербол».	1
4 четверть		
Лёгкая атлетика.		
79	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и на соревнованиях. Специально беговые упражнения. Строевые упражнения.	1
80	Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
81	Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Смена сторон».	1
82	Тестирование прыжков в длину с места. Подвижная игра «Вышибалы».	1
83	Силовые упражнения с набивными мячами. Подтягивания. Подвижная игра «Вороны-воробьи».	1
84	Челночный бег. Закрепление техники высокого старта, стартовый разгон.	1
Плавание.		
85	Техника безопасности на уроках по плаванию. Правила личной гигиены. Подвижная игра «Пустое место».	1
86	Возникновение плавания. Подводящие упражнения: вхождение в воду.	1
87	Влияние плавания на организм человека. Ознакомление со свойствами воды. передвижение под водой бассейна. ОРУ.	1
88	Пловцы нашей страны. Упражнения на всплытие.	1
89	Ознакомление с основными видами плавания: Кроль на спине, кроль на груди. Подвижная игра «Вороны и воробьи».	1
90	Что такое физическая культура. Ознакомление со способом плавания «Дельфин». Лежание и скольжение.	1
91	Ознакомление со способом плавания Брасс. Упражнения для изучения техники плавания брассом. Органы дыхания. Подвижная игра «К своим флашкам».	1
92	Техника стартов. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп и ног. Проплавание учебных дистанций.	1
93	Влияние плавания на закаливание. Подводящие упражнения для изучения техники плавания на груди. Подвижные игры «Бабочки и шмели», «Два мороза».	1
94	Роль зрительного анализатора в плавании. Закрепление подводящих упражнений для изучения плаванию на спине. Упражнения на согласование работы рук и ног.	1
Легкая атлетика (8 часов)		
95	Равномерный бег, тестирование прыжков в длину с места,	1

	подтягивание. Подвижная игра «Цепи кованные».	
96	Тестирование подъём туловища. Тест на гибкость. Подвижная игра «Пустое место».	1
97	Бег на короткие дистанции. Спортивная игра футбол.	1
98	Кроссовая подготовка. Подвижная игра «Прятки».	1
99	Тестирование бега 1000 метров. Прыжковые упражнения.	1
100	Тестирование бег 30 м., 60 м. Подвижная игра «Московские прятки».	1
101	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1
102	Подведение итогов. Спортивная игра в футбол.	1

3 класс (102часов)

№ урока	Тематическое планирование	Ко-во часов
1 четверть		
Лёгкая атлетика и подвижные игры(24 часа)		
Физическая культура.		
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. 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.	1
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
3	Строевые упражнения. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».	1
4	Что такое физическая культура. Развитие координации движений, челночный бег 3x10 м. Освоение навыков ходьбы. Татарская народная игра «Перехватчики».	1
5	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.	1
6	Тестирование бег 30 м, 60 м. Развитие скоростных способностей «Круговая эстафета».	1
7	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Тестирование бег 1000 м. Подвижная игра	1

	«Пустое место».	
8	Правила соревнований в легкой атлетике. Освоение техники тройного, пятерного прыжка с места.	1
9	Обучение разбегу в прыжках в длину. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Подвижная игра «Пробеги с прыжком».	1
10	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	1
11	Тестирование прыжок в длину с места. Эстафеты с прыжками.	1
12	Мозг и нервная система. Овладение навыками метания. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
13	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
14	Метание малого мяча на дальность. Тестирование наклон вперед.	1
15	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Тестирование поднимание туловища.	1
16	Чередование прыжков в длину с места в полную силу и полсилы (на точность приземления). Подвижная игра «Волк во рву».	1
17	Развитие силы. Тестирование подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Вышибалы».	1
18	Развитие силы, специальные упражнения с гимнастическими скамейками. Строевые упражнения.	1
19	Твой организм. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Подвижная игра «Пустое место».	1
20	Тренировка ума и характера. Подвижная игра «Шмели, бабочки».	1
21	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Весёлые старты».	1
22	Обучение Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка».	1
23	Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание». Эстафета «верёвочка под ногами».	1
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	
24	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
2 четверть		
Гимнастика с основами акробатики (24 часа)		
25	Спортивно-подвижные игры «Весёлые старты».	1
26	Правила безопасности на уроках гимнастики(с инвентарём,на	1

	гимнастических снарядах).Подвижная игра «Волк во рву».	
27	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.Строевые упражнения.Подвижная игра «Белые медведи».	1
28	Освоение акробатических упражнений.Перекаты в группировке с последующей опорой на руку.	1
29	Первая помощь при травмах. Совершенствование строевых упражнений.Упражнения со скакалкой.Народная удмуртская подвижная игра «Охота на лося».	1
30	2-3 кувырка вперёд ,стойка на лопадках.Подвижная игра «Третий лишний».	1
31	Органы чувств. Совершенствование кувырка вперёд в группировке.Обучение кувырок назад.	1
32	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Лазанье по наклонной скамейке.Подвижная игра «Космонавты».	1
33	Лазанье по канату в три приёма, «мост» с помощью и самостоятельно. Подвижная игра «Вороны и воробьи».	1
34	Освоение висов и упоров. Перелазание через препятствия. Подвижная игра «Пустое место».	1
35	Общеразвивающие упражнения с ленточками. Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	1
36	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование висов и упоров. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
37	Лазанье по канату. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, ходьба на носках, повороты на 90 ⁰ , 180 ⁰ .	1
38	Подтягивание в висе,поднимание ног в висе. Совершенствование комплекса акробатических упражнений.	1
39	Личная гигиена. Вис согнув ноги.Вис спиной к гимнастической стенке. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Вышибалы».	1
40	Освоение танцевальных упражнений.Шаги галопа и польки в парах.Подвижная игра «Кошки мышки».	1
41	Общеразвивающие упражнения с мячами.Сочетание изученных танцевальных шагов.Подвижная игра «Краски».	1
	Из истории физической культуры.	
42	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
43	Сочетание шагов галопа и польки в парах, элементы народных танцев. Подвижная игра «Море волнуется».	1
44	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорные прыжки на горку из матов. Строевые упражнения.	1
45	Опорный прыжок на козла, вскок в упор стоя на коленях. Совершенствование лазанье по канату.	1

46	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Перестрелка».	1
47	Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, прыгивании с гимнастического козла. Игра пионербол.	1
48	Закаливание. Развитие силы, сгибание разгибание рук в упоре. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
Зчетверть		
Лыжныегонки.		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Народная башкирская игра «Ласточка и ястребы».	1
50	Освоение техники попеременной двухшажный ход без палок.	1
51	Освоение техники попеременной двухшажный ход с палками.	1
52	Обучение подъём «лесенкой». Совершенствование ступающего и скользящего шага.	1
53	Обучение технике спусков в высокой стойке. Совершенствование попеременно двухшажного хода.	1
54	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1
55	Обучение поворотам переступанием. Совершенствование спуска в высокой стойке с торможением с палками.	1
56	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом.	1
57	Обучение торможению «плугом». Разучивание игры «Затормози до линии».	1
Физическиеупражнения.		
58	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.	1
59	Обучение торможению упором. Совершенствование техники попеременной двухшажный ход.	1
60	Обучение падению на бок под уклон на месте и в движении. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
61	Обучение подъём «ёлочкой». Спуски с пологих склонов.	1
62	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
63	Совершенствование поворотов переступанием в движении. Разучивание игры «Подними предмет».	1
64	Совершенствование спусков и подъемов «ёлочкой».	1
65	Совершенствование спуска на лыжах с палками до склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.	1

66	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1
67	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	1
68	Прохождение дистанции 2,5 км.	1
69	Твои физические способности. Разучивание игры «Охотники и олени». Подвижная игра «Цепи кованные».	1
70	Подвижные игры. Попади в цель «Биатлон».	1
Подвижные и спортивные игры.		
71	Правила выполнений упражнений с мячом. Ловля и передачи мяча на месте. Разучивание игры «мяч соседу».	1
72	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Овладей мячом».	1
73	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
74	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Подвижная игра «Подвижная цель».	1
75	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1
76	Ознакомление с правилами игры пионербол с приёмами игры волейбол. Подбрасывание и подача мяча. Игра пионербол.	1
77	Верхний приём мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
78	Приём и передача мяча в волейболе, закрепление подачи мяча. Игра Пионербол.	1
79	Совершенствование игры пионербол.	1
4 четверть		
Лёгкая атлетика (6 часов).		
80	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	1
81	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра «В цапки».	1
82	Совершенствование техники эстафетного бега. Народная башкирская игра «Конное состязание».	1
83	Совершенствование техники прыжка в длину с места, прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку.	1
84	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры. Народная татарская подвижная игра «Спутанные кони».	1
Плавание(10 часов) – сухое		
85	Техника безопасности в бассейнах и на открытых водоёмах. Правила гигиены. Подвижная игра «Вышибалы».	1
86	Возникновение плавания. Прикладное значение плавания.	1

	Подвижная игра «Кошки мышки».	
87	Ознакомление со свойствами воды. Общеразвивающие и специальные упражнения для пловца.	1
88	Влияние плавания на организм человека. Общеразвивающие и специальные упражнения для пловца. Подвижная игра «Пятнашки».	1
89	Ознокомление с основными видами плавания: Кроль на спине, кроль на груди. Подвижная игра «Вышибалы».	1
90	Что такое физическая культура. Ознакомление со способом плавания « Дельфин».Подвижная игра «Пятнашки».	1
91	Органы дыхания. Ознакомление со способом плавания Брасс. Упражнения для изучения техники плавания брасс. Народная подвижная татарская игра «Ласточка».	1
92	Самоконтроль. Техника стартов и поворотов.Подвижная удмурская игра «Охота на лося».	1
93	Подводящие упражнения для изучения техники плавания на груди. Подвижные игры «Пустое место», «Удочка».	1
94	Закрепление подводящих упражнений для изучения плаванию на спине, на груди. Спортивная игра «Мини-баскетбол.	1
Легкая атлетика 8 часов.		
95	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 метров. Подвижная башкирская игра «Медный пень».	1
96	Тестирование бег 30м. 60 м. Круговая эстафета (расстояние 15-30 метров) Метание малого мяча в цель. Тестирование подтягивание на перекладине. Спортивная игра футбол.	1
97	Тестирование прыжок в длину с места, тест на гибкость. Подвижная игра «Волки во рву». Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, специально-беговые упражнения. Тестирование подъём туловища за 30 секунд. Подвижная иггра «Перестрелка».	1
98	Встречная эстафета (расстояние 10-20 метров). Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пустое место».	1
99	Тестирование бег 1000 метров. Спортивная игра футбол.	1
100	Разучивание упражнений эстафет «Весёлые старты».	1
101	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору.	1
102	Совершенствование игр по выбору. Подведение итогов.	1

4 класс (102 часа)

№ уро ка	Тематическое планирование	Кол- ов
1 четверть		

Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 часа)		
Физическая культура.		
1	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.	1
2	Что такое физическая культура? Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
3	Строевые упражнения. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».	1
4	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Третий лишний».	1
5	Развитие выносливости, бег в медленном темпе. Разучивание игры «Шишки, жолуди, орехи».	1
6	Мозг и нервная система. Овладение навыками метания. Подвижная игра «Казачьи разбойники».	1
7	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Тестирование бега 1000 м. Подвижная игра «Пустое место».	1
8	Правила соревнований по легкой атлетике. Освоение техники тройного, пятерного прыжка с места.	1
9	Обучение разбегу в прыжках в длину. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Подвижная игра «Пробеги с прыжком».	1
10	Прыжковые упражнения. Развитие силы. Подвижная игра «Удочка».	1
11	Тестирование прыжка в длину с места. Эстафеты с прыжками.	1
12	Тестирование бега 30 м, 60 м. Развитие координационных способностей «Круговая эстафета».	1
13	Метание малого мяча с места. Подвижные игры «Прыжки по полоскам».	1
14	Метание малого мяча на дальность. Тестирование наклона вперед.	1
15	Спортивная обувь и одежда. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование поднимания туловища.	1
16	Чередование прыжков в длину с места и с двух шагов разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
17	Развитие силы. Тестирование подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Вышибалы».	1
18	Развитие силы, специальные упражнения с гимнастическими скамейками. Строевые упражнения.	1

19	Твой организм (Основные части тела человека, основные внутренние органы). Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины.	1
20	Тренировка ума и характера. Подвижная игра «Шмели и бабочки».	1
21	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Весёлые старты».	1
22	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Рыбак и рыбка».	1
23	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Эстафета «верёвочка под ногами».	1
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	
24	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
2 четверть		
Гимнастика с основами акробатики (24 часа)		
25	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки догонялки».	1
26	Спортивно-подвижные игры «Весёлые старты».	1
27	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Строевые упражнения.	1
28	Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке с последующей опорой на руку.	1
29	Первая помощь при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Упражнения со скакалкой.	1
30	Акробатические комбинации. 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.	1
31	Органы чувств. Совершенствование кувырка вперед в группировке. Обучение кувырок назад.	1
32	Кувырок назад и перкатом стойка на лопатках. Лазанье по наклонной скамейке.	1
33	Лазанье по канату в три приёма. «Мост» с помощью и самостоятельно. Подвижная игра «Вороны и воробьи».	1
34	Освоение висов и упоров. Вис завесом. Перелазание через препятствия. Подвижная игра «Пустое место».	1
35	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Освоение навыков равновесия на гимнастическом бревне.	1

36	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Совершенствование висов и упоров.	1
37	Лазанье по канату. Ходьба по бревну большими шагами и выподами, ходьба на носках, повороты на 90^0 , 180^0 .	1
38	Подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи..	1
39	Личная гигиена. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Вышибалы».	1
40	Освоение танцевальных упражнений. Шаги голопа и польки в парах. Подвижная игра «Кошки мышки».	1
41	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
История физической культуры.		
42	Современные Олимпийские игры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
43	Сочетание шагов голопа и польки в парах, элементы народных танцев. Подвижная игра «Море волнуется».	1
44	Освоение навыков в опорных прыжках. Опорные прыжки на горку из матов. Строевые упражнения.	1
45	Опорный прыжок на козла, вскок в упор стоя на коленях. Совершенствование лазанья по канату.	1
46	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Подвижная игра «Перестрелка».	1
47	Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла. Игра пионербол.	1
48	Закаливание. Развитие силы, сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1
3 четверть		
Лыжные гонки.		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Первая медицинская помощь при обморожениях.	1
50	Освоение техники попеременный двухшажный ход без палок.	1
51	Освоение техники попеременный двухшажный ход с палками.	1
52	Обучение подъём «лесенкой». Совершенствование ступающего и скользящего шага.	1
53	Обучение технике спусков в высокой стойке. Совершенствование попеременно двухшажного хода.	1
54	Обучение технике спусков и подъёмов в низкой стойке без палок. Разучивание игры «проехать через ворота».	1
55	Обучение поворотам переступанием. Совершенствование спуска в высокой стойке с торможением с палками.	1
56	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	1

	Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом.	
57	Обучение торможению плугом. Разучивание игры «Затормози до линии».	1
58	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и её влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1,5 км и выполнении подъёма.	1
59	Обучение торможению упором. Совершенствование техники попеременный двухшажный ход.	1
60	Обучение падению на бок под уклон на месте и в движении. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
61	Обучение подъём «ёлочкой». Спуски с пологих склонов.	1
62	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.	1
63	Совершенствование поворотов переступанием в движении. Разучивание игры «Подними предмет».	1
64	Совершенствование спусков и подъёмов «ёлочкой».	1
65	Совершенствование спуска на лыжах с палками до склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.	1
66	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	1
67	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1
68	Прохождение дистанции 2,5 км.	1
Самостоятельные занятия.		
69	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).	1
Подвижные и спортивные игры.		
70	Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
71	Правила выполнения упражнений с мячом. Ловля и передачи мяча на месте. Разучивание игры «мяч соседу».	1
72	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Овладей мячом».	1
73	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
74	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге). Подвижная игра «Подвижная цель».	1
75	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Мяч ловцу».	1
	Ознакомление с правилами игры Пионербол с приёмами игры	1

76	волейбол. Подбрасывание и подача мяча. Игра пионербол.	
77	Верхний приём мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
78	Приём и передача мяча в волейболе, закрепление подачи мяча. Игра Пионербол.	1
Лёгкая атлетика(14).		
4 четверть		
79	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1
80	Демонстрируют выполнение прыжка в длину с места, наклона вперёд из положения сидя. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.	1
81	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, специально-беговые упражнения. Тестирование подъём туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Перестрелка».	1
82	Тестирование прыжков в длину с места, тест на гибкость. Подвижная игра «Волки во рву».	1
83	Совершенствование техники прыжка в длину с места, прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку.	1
84	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3x10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	1
Плавание(10 часов) – сухое, подвижные игры.		
85	Техника безопасности на уроках по плаванию. Правила гигиены. Подвижная игра «Вышибалы».	1
86	Возникновение плавания. Подвижная игра «Кошки мышки».	1
87	Ознакомление со свойствами воды. Общеразвивающие и специальные упражнения для пловца.	1
88	Влияние плавания на организм человека. Общеразвивающие и специальные упражнения для пловца. Подвижная игра «Пятнашки».	1
89	Ознакомление с основными видами плавания: Кроль на спине, кроль на груди. Подвижная игра «Вышибалы».	1
90	Ознакомление со способом плавания Дельфин. Что такое физическая культура. Подвижная игра.	1
91	Ознакомление со способом плавания Брасс. Упражнения для изучения техники плавания брассом. Органы дыхания. Подвижная игра	1
92	Самоконтроль. Упражнения для техники старта с тумбочки.	1
93	Подводящие упражнения для изучения техники плавания на груди. Подвижные игры «Пустое место», «Удочка».	1

94	Закрепление подводящих упражнений для изучения плаванию на спине, на груди. Спортивная игра «Мини-баскетбол.	1
Легкая атлетика(8 часов).		
95	Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 метров. Подвижная игра «Третий лишний».	1
96	Тестирование бег 30 м.60 м. Круговая эстафета (расстояние 15-30 метров) Метание малого мяча в цель. Тестирование подтягивание на перекладине. Спортивная игра футбол.	1
97	Тестирование прыжок в длину с места, тест на гибкость. Подвижная игра «Волки во рву». Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, специально-беговые упражнения. Тестирование подъём туловища за 30 секунд. Подвижная игра «Перестрелка».	1
98	Встречная эстафета (расстояние 10-20 метров). Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Пустое место».	1
99	Тестирование бег 1000 метров. Спортивная игра футбол.	1
100	Разучивание упражнений эстафет «Весёлые старты».	1
101	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору.	1
102	Совершенствование игр по выбору. Подведение итогов.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597657

Владелец Гришина Валентина Сергеевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024