

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 65 имени Героя Советского Союза В.Д. Андреянова»
городского округа Самара
(МБОУ Школа № 65 г.о. Самара)

443008, г. Самара, ул. Ново-Вокзальная, д. 19, ИНН 6319034904, КПП 631901001
Эл.почта: sam-school65@63edu.ru, тел.: 374-52-44

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения учителей
физической культуры
протокол № 1
от 25.08 2026г.
Председатель МО
И.А. /Хайрулина И.А./

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Школа № 65
О.В. /Дементьева О.В./
Приказ № 166-49 от 27.08 2026 г.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора
Е.С. /Гуракова Е.С./
26.08. 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура

Для 1-4 классов

Самара, 2026

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 – 4 классов обучающихся с ОВЗ разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся школы. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;
- улучшение функций нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;
- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;

- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;
- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;
- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;
- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;
- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- обогащение познавательной сферы;
- развитие коммуникативной инициативы и активности;
- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с обучающимися является урок-игра.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В течение учебного года проводится оценивание уровня физической подготовленности обучающихся, содержание которого включает учебные задания, предлагаемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и настоящей рабочей программой (см. табл. 1).

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

Контрольные нормативы (тестирование) для учащихся 1-4 классов

Кон- ные упр-ния	Двиг-ные способно сти	Возрас т	Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5

		7	100	115	127	85	110	120
Прыжок		8	110	125	140	90	120	132
в длину		9	120	140	152	110	132	142
с места	Скоростно-	10	130	152	163	120	142	152
	силовые	7	11	13	14	10	12	13
Подъем	способности	8	12	14	15	11	13	14
туловища		9	13	15	16	12	14	15
		10	14	16	17	13	15	16
		7	11,2-10,9	10,8-10,3	10,2-9,9	11,7-11,4	11,3-10,6	10,5-10,2
Чел.бег	Координальные	8	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1	11,2-10,8	10,7-10,1	10,0-9,7
3*10м	способности	9	10,2-10,0	9,9-9,3	9,2-8,8	10,8-10,2	10,3-9,7	9,6-9,3
		10	9,9-9,6	9,5-9,0	8,9-8,6	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1
		7	1	3	4	2	4	6
Наклон	Гибкость	8	1	3	5	2	4	7
вперед		9	2	4	6	2	5	8
		10	2	4	7	3	6	9
		7	5	10	13	3	6	8

Отжим.	Силовые	8	6	13	15	3	7	9
	способно сти	9	7	14	17	4	8	10
		10	8	15	19	4	9	11
		7	1	3	4	2	8	12
Подтяг.		8	1	3	4	3	10	14
		9	1	4	5	3	11	16
		10	1	4	5	4	13	18
Бег 30м	Скор-ные способно сти	9	>6,8	6,7-5,7	5,6-5,1	>7,0	6,9-6,0	5,9-5,3
		10	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,1	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,2
Метани е	Скор.	8	16	21	23	6	10	13
мяча на	сил.	9	18	23	25	8	12	15
дальнос ть	способно сти	10	20	25	27	10	14	17
		7- 30сек.	24	36	42	30	42	48
Скакал ка	Вын-сть	8- 30сек	48	58	68	50	60	70
		9- 30сек	52	62	72	58	68	78
		10- 30сек	56	68	80	65	75	85

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

III. Содержание учебного предмета

Согласно учебному плану образовательного учреждения на изучение физической культуры в начальной школе отводится 396 часов. Из них 12ч. □ на раздел «Знания о физической культуре», 12ч. □ на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 372ч. □ на раздел «Физическое совершенствование» В соответствии с Постановлением главного государственного врача РФ от 29.12.2010 года № 189 об утверждении Сан Пина 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучающихся в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 года № 19993) в первых классах в сентябре – октябре соблюдается ступенчатый режим обучения. На этот период программа сокращается на 9 часов, поэтому общий объем учебного времени за год в 1-ом классе составляет 90 часов. Во-вторых – четвертых классах общий объем учебного времени составляет – 102 часа.

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре – 12ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.
Способы физкультурной деятельности – 12ч.	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.
Физическое совершенствование –372ч.	84ч.	96ч.	96ч.	96ч.
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8ч.	2ч.	2ч.	2ч.	2ч.
2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 364ч.	82ч.	94ч.	94ч.	94ч.
Гимнастика с основами акробатики - 80ч.	20ч.	20ч.	20ч.	20ч.
Легкая атлетика- 72ч.	18ч.	18ч.	18ч.	18ч.
Подвижные и спортивные игры – 95ч.	23ч.	24ч.	24ч.	24ч.

ОРУ, элементы национальных видов спорта - 44ч.	8ч.	12ч.	12ч.	12ч.
Баскетбол, волейбол -73ч.	13ч.	20ч.	20ч.	20ч.

1 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). Возникновение первых упражнений Возникновение физической культуры у древних людей. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения.

Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

Самостоятельные игры и развлечения (2ч.). Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Физическое совершенствование(84ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность(82ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы; подтягивание.

Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин.

Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.

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

Подвижные и спортивные игры (23ч.). Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта (8ч.) Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (13ч.) Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом; броски мяча в корзину; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

2 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). □ Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)

Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч.). Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Физическое совершенствование(96ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание.

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

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

Подвижные и спортивные игры (24ч.). Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.) Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (20ч.) Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

3 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). □ Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов.

Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)
Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.
Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч.). Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование(96ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

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

Подвижные и спортивные игры (24ч.). Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. На материале спортивных игр.

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 (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.) Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (20ч.) Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

4 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). □ Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII- XIX веках, роль и значение для подготовки

солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Комплексы упражнений для развития физических качеств.

Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)

Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.

Первая помощь при травмах. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч.). Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование(96ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)

Гимнастика с основами акробатики (20ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, подтягивание.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (18ч.). Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

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

Подвижные и спортивные игры (24ч.). Подвижные 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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. На материале спортивных игр.

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 (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.) Общефизическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Баскетбол и волейбол (20ч.) Спортивные игры. Баскетбол: стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Сроки проведения
Знания о физической культуре (1ч)			
1	Возникновение, содержание и значение физической культуры и спорта. Вводный инструктаж по ТБ	1	1 неделя
Легкая атлетика (13ч)			
2	Ходьба и бег. Равномерный бег.	1	1 неделя
3	Равномерный бег	1	1 неделя
4	Бег на результат 30м. Равномерный бег	1	2 неделя
5	Кроссовая подготовка	1	2 неделя
6	Равномерный бег. Подвижные игры.	1	2 неделя
7	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	3 неделя
8	Прыжки в длину с места на результат.	1	3 неделя
9	Челночный бег 3х10м. Подвижные игра «Пятнашки»	1	3 неделя
10	Челночного бега 3х10м	1	4 неделя
11	Эстафеты «Веселые старты». Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	1	4 неделя
12	Равномерный бег. Метание мяча на точность. Подвижные игры	1	4 неделя
13	Равномерный бег. Метания мяча на точность	1	5 неделя
14	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	5 неделя
Знания о физической культуре (1ч)			
15	Гимнастика. Где появилась и почему так названа? Осанка. Предупреждение травматизма.	1	5 неделя
Гимнастика с элементами акробатики - 20ч			
16	Строевые приёмы. Наклон вперёд из положения стоя	1	6 неделя
17	Строевые приёмы. Висы на перекладине. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	6 неделя
18	Строевые приёмы. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	1	6 неделя
19	Перекаты.. Разновидности перекатов. П/и «Удочка»	1	7 неделя
20	Строевые приёмы. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 с («Пресс»)	1	7 неделя
21	Строевые приёмы. Кувырок вперёд	1	7 неделя
22	Кувырок вперёд. Подвижные игры	1	8 неделя
23	Стойка на лопатках. «Мост»	1	8 неделя
24	Строевые приёмы. Стойка на лопатках. «Мост»	1	8 неделя
25	Стойка на голове. Игровое упражнение на матах	1	9 неделя
26	Лазанье и по гимнастической стенке. Игровое упражнение на матах	1	9 неделя
27	Круговая тренировка	1	9 неделя
28	Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	1	10 неделя
29	Строевые приёмыПрыжки со скакалкой и в скакалку	1	10 неделя
30	Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»	1	10 неделя

31	Вращение обруча. П/и «Попрыгунчики-воробушки»	1	11 неделя
32	Обруч. П/и «Попрыгунчики-воробушки»	1	11 неделя
33	Круговая тренировка. Подвижная игры	1	11 неделя
34	Круговая тренировка. Подвижная игры	1	12 неделя
35	Строевые приёмы. Подвижная игра «Волк во рву»	1	12 неделя
Знания о физической культуре			
36	Олимпийские игры, Символы и традиции. ТБ на уроках подвижных игр	1	12 неделя
Подвижные игры (с элементами с/и: баскетбола и волейбола) – 13ч			
37	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	13 неделя
38	Ловля и передача мяча в парах. П/и «Осада города»	1	13 неделя
39	Индивидуальная работа с мячом. П/и «Осада города»	1	13 неделя
40	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	14 неделя
41	Подвижная игра: «Пионербол»	1	14 неделя
42	Строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	14 неделя
43	Эстафеты с мячом и без мяча. П/и: «Пионербол»	1	15 неделя
44	Перестроение, строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	15 неделя
45	Подвижная игра «Перестрелка»	1	15 неделя
46	Подвижная игра «Перестрелка». Строевые приёмы	1	16 неделя
47	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	16 неделя
48	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	16 неделя
49	Подвижные игры. Строевые приёмы	1	17 неделя
Знания о физической культуре			
50	Координация движений. Темп и ритм, влияние их на выполнения упражнений. ТБ на уроках лыжной подготовки	1	17 неделя
Лыжная подготовка – 16ч			
51	Ступающий шаг на лыжах без палок	1	17 неделя
52	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	18 неделя
53	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	18 неделя
54	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	18 неделя
55	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	19 неделя
56	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	19 неделя
57	Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками	1	19 неделя
58	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	1	20 неделя
59	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	20 неделя
60	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	20 неделя
61	Эстафеты на лыжах с палками и без палок. Подвижная игра	1	21 неделя
62	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	1	21 неделя
63	Подвижные игры на лыжах	1	21 неделя
64	Эстафеты на лыжах с палками и без палок. Подвижная игра	1	22 неделя
65	Повороты переступанием в движении. Подъём «полуёлочкой».	1	22 неделя
66	Подвижные игры на лыжах	1	22 неделя
Знания о физической культуре			
67	Понятия о внутренних органах и скелете человеке. ТБ на уроках п/и и с/и	1	23 неделя
Подвижные игры (с элементами с/и: баскетбола и волейбола) – 20ч			
68	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	23 неделя

69	Ловля и передача мяча в парах. П/и «Осада города»	1	23 неделя
70	Индивидуальная работа с мячом. П/и «Осада города»	1	24 неделя
71	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	24 неделя
72	Подвижная игра: «Пионербол»	1	24 неделя
73	Строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	25 неделя
74	Эстафеты с мячом и без мяча. П/и: «Пионербол»	1	25 неделя
75	Перестроение, строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	25 неделя
76	Подвижная игра «Перестрелка»	1	26 неделя
77	Подвижная игра «Перестрелка». Строевые приёмы	1	26 неделя
78	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	26 неделя
79	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	27 неделя
80	Подвижные игры. Строевые приёмы	1	27 неделя
81	Подвижные игры. Строевые приёмы	1	27 неделя
82	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	28 неделя
83	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	28 неделя
84	Наклон вперёд из положения стоя. Подвижная игра: «Пионербол»	1	28 неделя
85	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). Подвижная игра: «Пионербол»	1	29 неделя
86	Строевые приёмы. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 с («Пресс»)	1	29 неделя
87	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	29 неделя
Знания о физической культуре			
88	Личная гигиена человека. Инструктаж по ТБ на уроках л/а	1	30 неделя
Лёгкая атлетика – 11ч)			
89	Ходьба и бег Равномерный бег.	1	30 неделя
90	Равномерный бег	1	30 неделя
91	Бег на результат 30м Равномерный бег	1	31 неделя
92	Кроссовая подготовка	1	31 неделя
93	Беговые упражнения Подвижные игры.	1	31 неделя
94	Прыжки в длину с места на результат.	1	32 неделя
95	Челночного бега 3х10м	1	32 неделя
96	Броски набивного мяча от груди и снизу	1	32 неделя
97	Равномерный бег Метание мяча на дальность Подвижные игры	1	33 неделя
98	Равномерный бег. Метания мяча на дальность	1	33 неделя
99	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	33 неделя

Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Сроки проведени я
Знания о физической культуре (1ч)			
1	Личная гигиена человека. Вводный инструктаж по ТБ на уроках л/а	1	1 неделя
Легкая атлетика (5ч)			
2	Ходьба и бег. Равномерный бег.	1	1 неделя
3	Равномерный бег	1	1 неделя
4	Бег на результат 30м. Равномерный бег	1	2 неделя
5	Кроссовая подготовка	1	2 неделя
6	Равномерный бег. Подвижные игры.	1	2 неделя
7	Прыжки в длину с места. . Подвижные игры.	1	3 неделя
8	Прыжки в длину с места на результат.	1	3 неделя
9	Челночный бег 3х10м. Подвижные игра «Пятнашки»	1	3 неделя
10	Челночного бега 3х10м	1	4 неделя
11	Эстафеты «Веселые старты». Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	1	4 неделя
12	Равномерный бег. Метание мяча на точность. Подвижные игры	1	4 неделя
13	Равномерный бег. Метания мяча на точность	1	5 неделя
14	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	5 неделя
Знания о физической культуре (1ч)			
15	Физические качества. Инструктаж Предупреждение травматизма.	1	5 неделя
Гимнастика с элементами акробатики - 20ч			
16	Строевы приёмы. Наклон вперёд из положения стоя	1	6 неделя
17	Строевые приёмы. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	6 неделя
18	Строевые приёмы. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	1	6 неделя
19	Кувырок вперёд с трёх шагов. П/и «Удочка»	1	7 неделя
20	Строевые приёмы. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 с («Пресс»).	1	7 неделя
21	Строевы приёмы. Кувырок вперёд с разбега.	1	7 неделя
22	Кувырок вперёд с разбега и с трёх шагов. Подвижные игры.	1	8 неделя
23	Стойка на лопатках. «Мост».	1	8 неделя
24	Строевые приёмы. Стойка на лопатках. «Мост».	1	8 неделя
25	Стойка на голове. Игровое упражнение на матах.	1	9 неделя
26	Лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнение на матах.	1	9 неделя
27	Круговая тренировка	1	9 неделя
28	Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».	1	10 неделя
29	Строевые приёмы. Прыжки со скакалкой и в скакалку	1	10 неделя
30	Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».	1	10 неделя

31	Вращение обруча. П/и «Попрыгунчики-воробушки».	1	11 неделя
32	Обруч. П/и «Попрыгунчики-воробушки».	1	11 неделя
33	Круговая тренировка. Подвижная игры.	1	11 неделя
34	Лазанье по канату. Круговая тренировка..Подвижная игры.	1	12 неделя
35	Строевые приёмы.Подвижная игра «Волк во рву».	1	12 неделя
Знания о физической культуре			
36	Режим дня. ТБ на уроках подвижных игр	1	12 неделя
Подвижные игры (с элементами с/и: баскетбола и волейбола) – 13ч			
37	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	13 неделя
38	Ловля и передача мяча в парах. П/и «Осада города»	1	13 неделя
39	Индивидуальная работа с мячом. П/и «Осада города»	1	13 неделя
40	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	14 неделя
41	Подвижная игра: «Пионербол»	1	14 неделя
42	Строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	14 неделя
43	Эстафеты с мячом и без мяча. П/и: «Пионербол»	1	15 неделя
44	Перестроение, строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	15 неделя
45	Подвижная игра «Перестрелка»	1	15 неделя
46	Подвижная игра «Перестрелка». Строевые приёмы	1	16 неделя
47	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	16 неделя
48	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	16 неделя
49	Подвижные игры. Строевые приёмы	1	17 неделя
Знания о физической культуре			
50	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. ТБ на уроках лыжной подготовки	1	17 неделя
Лыжная подготовка – 16ч			
51	Ступающий шаг на лыжах без палок	1	17 неделя
52	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	18 неделя
53	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	18 неделя
54	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	18 неделя
55	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	19 неделя
56	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	19 неделя
57	Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками	1	19 неделя
58	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками. «Полуёлочка», «ёлочка»	1	20 неделя
59	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	20 неделя
60	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	20 неделя
61	Эстафеты на лыжах с палками и без палок.Подвижная игра	1	21 неделя
62	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	1	21 неделя
63	Подвижные игры на лыжах	1	21 неделя
64	Эстафеты на лыжах с палками и без палок. Подвижная игра	1	22 неделя
65	Повороты переступанием в движении.Подъём «полуёлочкой».	1	22 неделя
66	Подвижные игры на лыжах	1	22 неделя
Знания о физической культуре			
67	Дневник самоконтроля. ТБ на уроках п/и и с/и	1	23 неделя
Подвижные игры (с элементами с/и: баскетбола и волейбола) – 21ч			
68	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	23 неделя
69	Ловля и передача мяча в парах. П/и «Осада города»	1	23 неделя

70	Индивидуальная работа с мячом. П/и «Осада города»	1	24 неделя
71	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	24 неделя
72	Подвижная игра: «Пионербол»	1	24 неделя
73	Строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	25 неделя
74	Эстафеты с мячом и без мяча. П/и: «Пионербол»	1	25 неделя
75	Перестроение, строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	25 неделя
76	Подвижная игра «Перестрелка»	1	26 неделя
77	Подвижная игра «Перестрелка». Строевые приёмы	1	26 неделя
78	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	26 неделя
79	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	27 неделя
80	Подвижные игры. Строевые приёмы	1	27 неделя
81	Подвижные игры. Строевые приёмы	1	27 неделя
82	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	28 неделя
83	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	28 неделя
84	Наклон вперёд из положения стоя. Подвижная игра: «Пионербол»	1	28 неделя
85	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). Подвижная игра: «Пионербол»	1	29 неделя
86	Строевые приёмы. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 с («Пресс»)	1	29 неделя
87	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом.	1	29 неделя
88	Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо	1	30 неделя
Знания о физической культуре			
89	Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБ на уроках л/а	1	30 неделя
Лёгкая атлетика – 13ч)			
90	Ходьба и бег. Равномерный бег.	1	30 неделя
91	Равномерный бег	1	31 неделя
92	Бег на результат 30м. Равномерный бег	1	31 неделя
93	Кроссовая подготовка	1	31 неделя
94	Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	32 неделя
95	Прыжки в длину с места на результат.	1	32 неделя
96	Челночного бега 3х10м	1	32 неделя
97	Броски набивного мяча от груди и снизу	1	33 неделя
98	Равномерный бег. Метание мяча на дальность. Подвижные игры	1	33 неделя
99	Равномерный бег. Метания мяча на дальность	1	33 неделя
100	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	34 неделя
101	Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	34 неделя
102	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	34 неделя

Поурочное планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Сроки проведения
Знания о физической культуре (1ч)			
1	Правильная осанка. Личная гигиена человека. Вводный инструктаж по ТБ на уроках л/а	1	1 неделя
Легкая атлетика (13ч)			
2	Ходьба и бег. Равномерный бег.	1	1 неделя
3	Равномерный бег	1	1 неделя
4	Бег на результат 30м. Равномерный бег	1	2 неделя
5	Кроссовая подготовка	1	2 неделя
6	Равномерный бег. Подвижные игры.	1	2 неделя
7	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	3 неделя
8	Прыжки в длину с места на результат.	1	3 неделя
9	Челночный бег 3х10м. Подвижные игра «Пятнашки»	1	3 неделя
10	Челночного бега 3х10м	1	4 неделя
11	Эстафеты «Веселые старты». Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	1	4 неделя
12	Равномерный бег. Метание мяча на точность. Подвижные игры	1	4 неделя
13	Равномерный бег. Метания мяча на точность	1	5 неделя
14	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	5 неделя
Знания о физической культуре (1ч)			
15	Физические качества. Инструктаж Предупреждение травматизма	1	5 неделя
Гимнастика с элементами акробатики - 20ч			
16	Строевые приёмы. Наклон вперёд из положения стоя	1	6 неделя
17	Строевые приёмы. Кувырок вперёд. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	6 неделя
18	Строевые приёмы. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	1	6 неделя
19	Кувырок вперёд с трёх шагов. П/и «Удочка»	1	7 неделя
20	Строевые приёмы. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 с («Пресс»)	1	7 неделя
21	Строевые приёмы. Кувырок вперёд с разбега	1	7 неделя
22	Кувырок вперёд с разбега и с трёх шагов. Подвижные игры	1	8 неделя
23	Стойка на лопатках. «Мост»	1	8 неделя
24	Строевые приёмы. Стойка на лопатках. «Мост»	1	8 неделя
25	Стойка на голове. Игровое упражнение на матах	1	9 неделя
26	Лазанье и по гимнастической стенке. Игровое упражнение на матах	1	9 неделя
27	Круговая тренировка	1	9 неделя
28	Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	1	10 неделя
29	Строевые приёмы. Прыжки со скакалкой и в скакалку	1	10 неделя
30	Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»	1	10 неделя
31	Вращение обруча. П/и «Попрыгунчики-воробушки»	1	11 неделя
32	Обруч. П/и «Попрыгунчики-воробушки»	1	11 неделя

33	Круговая тренировка. Подвижная игры	1	11 неделя
34	Лазанье по канату. Круговая тренировка. Подвижная игры	1	12 неделя
35	Строевые приёмы. Подвижная игра «Волк во рву»	1	12 неделя
Знания о физической культуре			
36	Режим дня. ТБ на уроках подвижных игр	1	12 неделя
Подвижные игры (с элементами с/и: баскетбола и волейбола) – 13ч			
37	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	13 неделя
38	Ловля и передача мяча в парах. П/и «Осада города»	1	13 неделя
39	Индивидуальная работа с мячом. П/и «Осада города»	1	13 неделя
40	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	14 неделя
41	Подвижная игра: «Пионербол»	1	14 неделя
42	Строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол».	1	14 неделя
43	Эстафеты с мячом и без мяча. П/и: «Пионербол»	1	15 неделя
44	Перестроение, строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	15 неделя
45	Подвижная игра «Перестрелка»	1	15 неделя
46	Подвижная игра «Перестрелка». Строевые приёмы	1	16 неделя
47	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	16 неделя
48	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	16 неделя
49	Подвижные игры. Строевые приёмы	1	17 неделя
Знания о физической культуре			
50	Частота сердечных сокращений, способы её измерения. ТБ на уроках лыжной подготовки	1	17 неделя
Лыжная подготовка – 16ч			
51	Ступающий шаг на лыжах без палок	1	17 неделя
52	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	18 неделя
53	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	18 неделя
54	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	18 неделя
55	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	19 неделя
56	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	19 неделя
57	Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками	1	19 неделя
58	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками. «Полуёлочка», «ёлочка»	1	20 неделя
59	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	20 неделя
60	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	20 неделя
61	Эстафеты на лыжах с палками и без палок. Подвижная игра	1	21 неделя
62	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	1	21 неделя
63	Подвижные игры на лыжах	1	21 неделя
64	Эстафеты на лыжах с палками и без палок. Подвижная игра	1	22 неделя
65	Повороты переступанием в движении. Подъём «полуёлочкой».	1	22 неделя
66	Подвижные игры на лыжах	1	22 неделя
Знания о физической культуре			
67	Дневник самоконтроля. ТБ на уроках п/и и с/и	1	23 неделя
Подвижные игры (с элементами с/и: баскетбола и волейбола) – 21ч			
68	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	23 неделя
69	Ловля и передача мяча в парах. П/и «Осада города»	1	23 неделя
70	Индивидуальная работа с мячом. П/и «Осада города»	1	24 неделя
71	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	24 неделя

72	Подвижная игра: «Пионербол»	1	24 неделя
73	Строевые приём. Подвижная игра: «Пионербол»	1	25 неделя
74	Эстафеты с мячом и без мяча. П/и: «Пионербол»	1	25 неделя
75	Перестроение, строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	25 неделя
76	Подвижная игра «Перестрелка»	1	26 неделя
77	Подвижная игра «Перестрелка». Строевые приёмы	1	26 неделя
78	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	26 неделя
79	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	27 неделя
80	Подвижные игры. Строевые приёмы	1	27 неделя
81	Подвижные игры. Строевые приёмы	1	27 неделя
82	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	28 неделя
83	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	28 неделя
84	Наклон вперёд из положения стоя. Подвижная игра: «Пионербол»	1	28 неделя
85	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) Подвижная игра: «Пионербол»	1	29 неделя
86	Строевые приёмы. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 с («Пресс»)	1	29 неделя
87	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	29 неделя
88	Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо	1	30 неделя
Знания о физической культуре			
89	Первая помощь при травмах. Инструктаж по ТБ на уроках л/а	1	30 неделя
Лёгкая атлетика – 13ч)			
90	Ходьба и бег. Равномерный бег.	1	30 неделя
91	Равномерный бег	1	31 неделя
92	Бег на результат 30м. Равномерный бег	1	31 неделя
93	Кроссовая подготовка	1	31 неделя
94	Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	32 неделя
95	Прыжки в длину с места на результат.	1	32 неделя
96	Челночного бега 3х10м	1	32 неделя
97	Броски набивного мяча от груди и снизу	1	33 неделя
98	Равномерный бег. Метание мяча на дальность. Подвижные игры	1	33 неделя
99	Равномерный бег. Метания мяча на дальность	1	33 неделя
100	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	34 неделя
101	Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	34 неделя
102	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	34 неделя

Поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Сроки проведения
Знания о физической культуре (1ч)			
1	Правильная осанка. Личная гигиена человека. Вводный инструктаж по ТБ на уроках л/а	1	1 неделя
Легкая атлетика (13ч)			
2	Ходьба и бег. Равномерный бег.	1	1 неделя
3	Равномерный бег	1	1 неделя
4	Бег на результат 30м. Равномерный бег	1	2 неделя
5	Кроссовая подготовка	1	2 неделя
6	Равномерный бег. Подвижные игры.	1	2 неделя
7	Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	3 неделя
8	Прыжки в длину с места на результат.	1	3 неделя
9	Челночный бег 3х10м. Подвижные игра «Пятнашки»	1	3 неделя
10	Челночного бега 3х10м	1	4 неделя
11	Эстафеты «Веселые старты». Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	1	4 неделя
12	Равномерный бег. Метание мяча на точность. Подвижные игры	1	4 неделя
13	Равномерный бег. Метания мяча на точность	1	5 неделя
14	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	5 неделя
Знания о физической культуре (1ч)			
15	Гимнастика и её значение в жизни человека. ТБ на уроках гимнастики	1	5 неделя
Гимнастика с элементами акробатики - 20ч			
16	Строевые приёмы. Наклон вперёд из положения стоя	1	6 неделя
17	Строевые приёмы. Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	6 неделя
18	Строевые приёмы. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	1	6 неделя
19	Кувырок вперёд с трёх шагов. П/и «Удочка»	1	7 неделя
20	Строевые приёмы. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 с («Пресс»)	1	7 неделя
21	Строевые приёмы. Кувырок назад	1	7 неделя
22	Кувырок вперёд с разбега и с трёх шагов, кувырок назад Подвижные игры	1	8 неделя
23	Стойка на голове	1	8 неделя
24	Строевые приёмы. Стойка на голове. Стойка на лопатках. «Мост»	1	8 неделя
25	Стойка на руках. Игровое упражнение на матах	1	9 неделя
26	Лазанье и по наклонной гимнастической скамейке. Игровое упражнение на матах	1	9 неделя
27	Круговая тренировка	1	9 неделя
28	Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель»	1	10 неделя

29	Строевые приёмы. Прыжки со скакалкой и в скакалку	1	10 неделя
30	Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет»	1	10 неделя
31	Вращение обруча. П/и «Попрыгунчики-воробушки»	1	11 неделя
32	Обруч. П/и «Попрыгунчики-воробушки»	1	11 неделя
33	Круговая тренировка. Подвижная игры	1	11 неделя
34	Лазанье по канату. Круговая тренировка. Подвижная игры	1	12 неделя
35	Строевые приёмы. Подвижная игра «Волк во рву»	1	12 неделя
Знания о физической культуре			
36	Дневник самоконтроля. ТБ на уроках п/и и с/и	1	12 неделя
Подвижные игры (с элементами с/и: баскетбола и волейбола) – 13ч			
37	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	13 неделя
38	Ловля и передача мяча в парах. П/и «Осада города»	1	13 неделя
39	Индивидуальная работа с мячом. П/и «Осада города»	1	13 неделя
40	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	14 неделя
41	Подвижная игра: «Пионербол»	1	14 неделя
42	Строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	14 неделя
43	Эстафеты с мячом и без мяча. П/и: «Пионербол»	1	15 неделя
44	Перестроение, строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	15 неделя
45	Подвижная игра «Перестрелка»	1	15 неделя
46	Подвижная игра «Перестрелка». Строевые приёмы	1	16 неделя
47	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	16 неделя
48	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	16 неделя
49	Подвижные игры. Строевые приёмы	1	17 неделя
Знания о физической культуре			
50	Правила обгона на лыжне. ТБ на уроках лыжной подготовки	1	17 неделя
Лыжная подготовка – 16ч			
51	Ступающий шаг на лыжах	1	17 неделя
52	Скользкий шаг на лыжах	1	18 неделя
53	Попеременный двухшажный ход	1	18 неделя
54	Одновременный двухшажный ход	1	18 неделя
55	Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками	1	19 неделя
56	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	19 неделя
57	Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками	1	19 неделя
58	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками. «Полуёлочка», «ёлочка»	1	20 неделя
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	20 неделя
60	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	20 неделя
61	Эстафеты на лыжах с палками и без палок. Подвижная игра	1	21 неделя
62	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками	1	21 неделя
63	Подвижные игры на лыжах	1	21 неделя
64	Эстафеты на лыжах с палками и без палок. Подвижная игра	1	22 неделя
65	Повороты переступанием в движении. Подъём «полуёлочкой».	1	22 неделя
66	Подвижные игры на лыжах	1	22 неделя
Знания о физической культуре			
67	Зарядка и физкультминутка. ТБ на уроках п/и и с/и	1	23 неделя
Подвижные игры (с элементами с/и: баскетбола и волейбола) – 21ч			

68	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	23 неделя
69	Ловля и передача мяча в парах. П/и «Осада города»	1	23 неделя
70	Индивидуальная работа с мячом. П/и «Осада города»	1	24 неделя
71	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	24 неделя
72	Подвижная игра: «Пионербол»	1	24 неделя
73	Строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	25 неделя
74	Эстафеты с мячом и без мяча. П/и: «Пионербол»	1	25 неделя
75	Перестроение, строевые приёмы. Подвижная игра: «Пионербол»	1	25 неделя
76	Подвижная игра «Перестрелка»	1	26 неделя
77	Подвижная игра «Перестрелка». Строевые приёмы	1	26 неделя
78	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	26 неделя
79	Строевые приёмы. Эстафеты с мячом	1	27 неделя
80	Подвижные игры. Строевые приёмы	1	27 неделя
81	Подвижные игры. Строевые приёмы	1	27 неделя
82	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	28 неделя
83	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	28 неделя
84	Наклон вперёд из положения стоя. Подвижная игра: «Пионербол»	1	28 неделя
85	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) Подвижная игра: «Пионербол»	1	29 неделя
86	Строевые приёмы. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 с («Пресс»)	1	29 неделя
87	Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения с мячом	1	29 неделя
88	Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо	1	30 неделя
Знания о физической культуре			
89	Приём пищи и питьевой режим. Инструктаж по ТБ на уроках л/а	1	30 неделя
Лёгкая атлетика – (13ч)			
90	Ходьба и бег. Равномерный бег.	1	30 неделя
91	Равномерный бег	1	31 неделя
92	Бег на результат 30м. Равномерный бег	1	31 неделя
93	Кроссовая подготовка	1	31 неделя
94	Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	32 неделя
95	Прыжки в длину с места на результат.	1	32 неделя
96	Челночного бега 3x10м	1	32 неделя
97	Броски набивного мяча от груди и снизу	1	33 неделя
98	Равномерный бег. Метание мяча на дальность. Подвижные игры	1	33 неделя
99	Равномерный бег. Метания мяча на дальность	1	33 неделя
100	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	34 неделя
101	Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	34 неделя
102	Встречная эстафета. Подвижные игры	1	34 неделя