

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21»

Утверждена
приказом директора
Средней школы № 21
от 30.08.2021г. № 140

**Адаптированная рабочая программа
по предмету «физическая культура»
(начальное общее образование)**

Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» на уровне начального общего образования.
2. Содержание учебного предмета «физическая культура» на уровне начального общего образования.
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» на уровне начального общего образования.

Планируемые предметные результаты.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе, в воде);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, обще развивающих 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *выполнять базовую технику самбо;*
- *играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;*
- *выполнять передвижения на лыжах;*
- *выполнять комплекс общеразвивающих упражнений пловца.*

2. Содержание учебного предмета физическая культура на уровне начального общего образования.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы обще развивающих упражнений на развитие основных физических качеств.

Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения

подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол».

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

Модуль 2. Самбо.

Раздел «Гимнастика».

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из вися стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис присев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с

использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

Раздел «Самб».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.

Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения.

Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по

слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м.

Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

Модуль 5. Плавание.

Простейшие сведения из истории плавания. Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Способы плавания и их особенности. Правила поведения в бассейне. Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по осеннему, весеннему льду. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца.

Модуль 6. Модуль Спортивные, подвижные, народные игры.

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змеяка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожек», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи». Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек- летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булавы», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно - сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление

мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

3. Тематическое планирование.

1 классы

Блоки	Модули	Раздел	Количество часов при 3 ч. в неделю
Обязательная часть	Модуль 1. подвижные игры с элементами	Подвижные игры Футбола Баскетбола	13 часов 6 часов 6 часов
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика	18 часов
	Модуль 3. Легкая атлетика	Легкая атлетика	22 часа
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	21 час
	Модуль 5. Плавание	Плавание	1 час
	Модуль 6. Модуль Спортивные, подвижные, народные игры.	Народные игры	12 часов
Итого:			99 часов

Тематическое планирование 1 классы

№ урока	Изучаемые темы учебного предмета физическая культура на уровне начального общего образования. Тема урока	Сроки освоения	Кол-во часов по плану	Коррек тировка
	Раздел «Легкая атлетика»	1 четверть	11 ч	
1.	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».			
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».			
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».			
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».			
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».			
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».			
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».			
8	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».			
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».			
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».			
11	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».			
	Раздел «Подвижные игры»	1 четверть	13 ч	
12	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».			

13	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».			
14	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».			
15	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».			
16	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».			
17	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».			
18	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			
19	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			
20	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			
21	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			
22	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			
23	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			
24	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».			
	Раздел «Гимнастика»	2	18 ч	
		четверть		
25	<u>Инструктаж по ТБ</u> Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».			
26	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».			
27	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».			
28	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».			
29	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».			
30	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях Игра «Лисы и куры».			
31	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».			
32	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».			
33	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».			
34	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».			
35	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».			
36	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».			
37	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».			
38	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».			

39	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».			
40	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».			
41	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».			
42	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».			
	Раздел «Подвижные игры» на основе баскетбола	2 четверть	6 ч	
43	<u>Инструктаж по ТБ</u> Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».			
44	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».			
45	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».			
46	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».			
47	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».			
48	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».			
	Раздел «Лыжная подготовка»	3 четверть	21 ч	
49	<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска и надевание лыж			
50	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй - мяч не теряй».			
51	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй - мяч не теряй».			
52	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй - мяч не теряй».			
53	Ступающий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».			
54	Ступающий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».			
55	Ступающий шаг с палками «Играй, играй - мяч не теряй».			
56	Ступающий шаг с палками «Играй, играй - мяч не теряй».			
57	Скользящий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».			
58	Скользящий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».			
59	Скользящий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».			
60	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».			
61	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».			
62	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».			
63	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».			
64	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».			
65	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».			
66	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».			
67	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».			
68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».			
69	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».			
	Раздел «Подвижные игры на основе футбола»	3 четверть	6 ч	
70	ТБ по футболу. Воспитание гибкости, ловкости и быстроты средствами общей и специальной физической подготовки. Игра «Мяч водящему»			
71	Изучение специально-подготовительных упражнений. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Игра «Попади в обруч»			

72	Изучение специально-подготовительных упражнений. Прыжки толчком одной и двумя ногами. Игра «Попади в ворота»			
73	Изучение специально-подготовительных упражнений. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Игра «У кого меньше мячей»			
74	Изучение специально-подготовительных упражнений. Повороты переступанием, прыжком и на опорной ноге. Правила игры. Учебная игра.			
75	Специально-подготовительные упражнения. Учебная игра.			
	Раздел «Плавание»	3 четверть	1ч	
76	Простейшие сведения из истории плавания. Сведения о значении занятий плаванием для здоровья.			
	Раздел «Подвижные игры»	3 четверть	4ч	
77	Инструктаж по ТБ Подвижная игра «Пятнашки».			
78	Подвижная игра «Лисы и куры»			
79	Подвижная игра «Лисы и куры»			
80	Подвижная игра «Лисы и куры»			
	Раздел «Подвижные игры»	4 четверть	8ч	
81	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»			
82	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»			
83	Подвижная игра «К своим флажкам»			
84	Подвижная игра «К своим флажкам»			
85	Подвижная игра «К своим флажкам»			
86	Подвижная игра «Зайцы в огороде»			
87	Подвижная игра «Зайцы в огороде»			
88	Подвижная игра «Зайцы в огороде»			
	Раздел «Легкая атлетика»	4 четверть	11 ч	
89	Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»			
90	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты			
91	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты			
92	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты			
93	Прыжок в длину с места. Эстафеты			
94	Прыжок в длину с места. Эстафеты			
95	Прыжок в длину с места. Эстафеты			
96	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты			
97	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты			
98	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»			
99	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»			

Нормативы по физкультуре за 1 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

Тематическое планирование 2 - 4 классы

Блоки	Модули	Раздел	Количество часов при 3 ч. в неделю
Обязательная часть	Модуль 1. Спортивные игры	Футбол Баскетбол	10 часов 13 часов
	Модуль 2. Самбо	Гимнастика Самбо	15 часов 8 часов
	Модуль 3. Легкая атлетика	Легкая атлетика	22 часа
Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4. Лыжная подготовка	Лыжная подготовка	22 часа
	Модуль 5. Плавание	Плавание	1 час
	Модуль 6. Спортивные игры	Подвижные игры Пионербол	4 часа 7 часов
Итого:			102 часа

Тематическое планирование 2 классы

№ урока	Изучаемые темы учебного предмета физическая культура на уровне начального общего образования. Тема урока	Сроки освоения	Кол-во часов по плану	Коррек- тировка
	Раздел «Легкая атлетика»	1 четверть	11 ч	
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».			
2.	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета.			
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			

5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60. Игра «Невод».			
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде».			
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».			
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.			
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.			
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Игра «Охотники и утки».			
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».			
	Раздел «Футбол»	1 четверть	6 ч	
12	ТБ по футболу. Техника передвижения. Игра «Мяч соседу»			
13	Правила игры в футболе. Способы перемещения, прыжки, остановки, повороты. Игра «Мяч среднему»			
14	Удары по мячу (правой и левой ногой), внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Учебная игра			
15	Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель. Учебная игра.			
16	Остановка мяча в движении, на месте, в прыжке. Учебная игра			
17	Ведение мяча, обманные движения. Учебная игра.			
	Раздел «Баскетбол»	1 четверть	7 ч	
18	ТБ по баскетболу. Ознакомление с основной стойкой игрока (высокая, средняя, низкая). Игра «Охотники и звери»			
19	Техника передвижений- перемещения приставными шагами, противоходом, скрестным шагом. Игра «Гонки баскетбольных мячей»			
20	Остановка в движении по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра «Бросок мяча в колонне».			
21	Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом. Игра «Гонка по кругу»			
22	Обучение ведению мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с изменением направления. Учебная игра.			
23	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях – одной рукой, двумя руками от груди с места. Учебная игра.			
24	Игровые упражнения с малыми и большими мячами.			
	2 четверть Раздел «Гимнастика»	2 четверть	15 ч.	
25	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки. Игра «Нитка иголка»			
26	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.			
27	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.			
28	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.			
29	Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно, перекатом назад стойка на лопатках, лечь, мост из положения лежа, с опорой рук за головой перекат назад – в упор присев, о.с.			
30	Акробатическая комбинация из 4-5 упражнений.			

31	Упражнения на низкой перекладине – висы: присев, стоя, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе.			
32	Передвижение по гимнастической стенке, лазание по наклонно поставленным скамейкам. Преодоление простой полосы препятствий.			
33	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.			
34	Упражнения на низкой перекладине – висы: присев, стоя, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе.			
35	Упражнения на гимнастическом бревне (низком).			
36	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80-100 см.: вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперед.			
37	Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80-100 см.: вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперед.			
38	Прыжки со скакалкой: на месте, в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.			
39	Опорный прыжок через козла в ширину. Прыжки со скакалкой с изменением темпа.			
	Раздел «Самбо»	2	8 ч	
		четверть		
40	ТБ на уроках самбо. Ознакомление с историей самбо, ознакомиться с правильностью выполнения основных технических элементов группировки.			
41	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево- вправо. Игра «Бой петухов»			
42	Приемы самостраховки: самостраховка на спину перекатом из седа(с помощью). Игра «Перетягивание через черту»			
43	Упражнения для удержаний. Выседы в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч- перемещение ног по кругу. Игра « Соревнование тачек»			
44	Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание в приседе»			
45	Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Игра «Вытолкни из круга».			
46	Прием самостраховки: кувырок через плече из положения сидя (с помощью). Игра «Выталкивание спиной»			
47	Самостраховка: падение на бок через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью)			
	3 четверть Раздел «Лыжная подготовка»	3	22 ч	
		четверть		
48	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Подбор инвентаря.			
49	Повторить попеременный двухшажный ход. Изучить технику торможения «плугом».			
50	Техника поворота переступанием с горы.			
51	Попеременно двухшажный ход с палками.			
52	Подъем елочкой и полувелочкой на склоне. Техника спусков. Торможение падением.			
53	Прохождение дистанции 1 км			
54	Техника поворота переступанием в конце спуска.			

55	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.			
56	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
57	Совершенствовать технику спуска и подъема.			
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 200м.			
59	Совершенствовать технику изученных ходов.			
60	КУ лыжные гонки. Д – 500м., М – 500 м.			
61	Совершенствовать технику спуска, торможения.			
62	Совершенствовать технику спуска, торможения.			
63	На скорость эстафеты с этапом до 150м.			
64	Совершенствовать технику попеременно двушажного хода.			
65	Совершенствовать технику изученных ходов.			
66	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.			
67	Совершенствовать технику спуска и подъема.			
68	Подъемы на склоне. Техника спусков.			
69	Совершенствовать технику изученных ходов.			
70	Соревнования на дистанцию 200м с раздельным стартом.			
	Раздел «Плавание»	3 четверть	1ч	
71	Способы плавания и их особенности.			
	Раздел «Спортивные игры»	3 четверть	9 ч	
	Пионербол	3 четверть	3ч	
72	ТБ при игре « Пионербол», правила игры. Учебная игра			
73	Разучить подачу мяча в « Пионерболе». Учебная игра.			
74	Умение взаимодействовать в команде при игре в «Пионербол». Учебная игра.			
	Баскетбол	3 четверть	6ч	
75	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра			
76	Ведение мяча на месте с разным отскоком. Учебная игра.			
77	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель». Учебная игра.			
78	Ловля и передача мяча в круге. Учебная игра.			
79	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.			
80	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.			
	Раздел «Спортивные игры»	4 четверть	12 ч	
	Подвижные игры	4 четверть	4 ч	
81	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»			
82	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».			
83	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета			
84	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.			
	Пионербол	4 четверть	4ч	

85	ТБ при игре «Пионербол», Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.			
86	Совершенствование подачи мяча. Учебная игра.			
87	Умение взаимодействовать в команде при игре в «Пионербол». Учебная игра.			
88	Закрепление изученных навыков в процессе игры в «Пионербол».			
	Футбол	4	4ч	
89	ТБ, прием и передача мяча в футболе. Способы перемещения. Учебная игра.			
90	Развитие двигательных качеств СПУ по футболу.			
91	Удары по мячу (правой и левой ногой), внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Учебная игра.			
92	Прием и передача мяча в футболе. Способы перемещения, прыжки, остановки, повороты. Игра «Пенальти».			
	Раздел «Легкая атлетика»	4	11 ч	
93	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.			
94	Бег на скорость (30 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».			
95	Бег на результат (30 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.			
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».			
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств			
98	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.			
99	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.			
100	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.			
101	Бег по пересеченной местности 500 метров. Игра «Прыжок за прыжком».			
102	Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Бег 60 метров			

Нормативы по физкультуре за 2 класс

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 500 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34

Тематическое планирование 3 классы

№ урока	Изучаемые темы учебного предмета физическая культура на уровне начального общего образования. Тема урока	Сроки освоения	Кол-во часов по плану	Коррективировка
	Раздел «Легкая атлетика»	1 четверть	11 ч	
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».			
2.	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30, 60 м. Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета.			
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30,60 м. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60. Игра «Невод».			
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде».			
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги ». Игра «Волк во рву».			
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.			
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.			
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Игра «Охотники и утки».			
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».			
	Раздел «Футбол»	1 четверть	6 ч	
12	ТБ по футболу. Техника передвижения. Игра «Мяч соседу»			
13	Правила игры в футболе. Способы перемещения, прыжки, остановки, повороты. Игра «Мяч среднему»			
14	Удары по мячу (правой и левой ногой), внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Учебная игра			
15	Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель. Учебная игра.			
16	Остановка мяча в движении, на месте, в прыжке. Учебная игра			
17	Ведение мяча, обманные движения. Учебная игра.			
	Раздел «Баскетбол»	1 четверть	7 ч	
18	ТБ по баскетболу. Ознакомление с основной стойкой игрока (высокая, средняя, низкая). Игра «Охотники и звери»			
19	Техника передвижений- перемещения приставными шагами, противоходом, скрестным шагом. Игра «Гонки баскетбольных мячей»			

20	Остановка в движении по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра «Бросок мяча в колонне».			
21	Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом. Игра «Гонка по кругу»			
22	Обучение ведению мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с изменением направления. Учебная игра.			
23	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях – одной рукой, двумя руками от груди с места. Учебная игра.			
24	Игровые упражнения с малыми и большими мячами.			
	Раздел «Гимнастика»	2	15 ч.	
		четверть		
25	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки. Игра «Нитка иголка»			
26	Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.			
27	Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.			
28	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.			
29	Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно, перекатом назад стойка на лопатках, лечь, мост из положения лежа, с опорой рук за головой перекат назад – в упор присев, о.с.			
30	Акробатическая комбинация из 4-5 упражнений.			
31	Упражнения на низкой перекладине – висы: присев, стоя, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе.			
32	Передвижение по гимнастической стенке, лазание по наклонно поставленным скамейкам. Преодоление простой полосы препятствий.			
33	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.			
34	Упражнения на низкой перекладине – висы: присев, стоя, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе.			
35	Упражнения на гимнастическом бревне (низком).			
36	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80-100 см.: вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперед.			
37	Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80-100 см.: вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперед.			
38	Прыжки со скакалкой: на месте, в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.			
39	Опорный прыжок через козла в ширину. Прыжки со скакалкой с изменением темпа.			
	Раздел «Самбо»	2	8 ч	
		четверть		
40	ТБ на уроках самбо. Ознакомление с историей самбо, ознакомиться с правильностью выполнения основных технических элементов группировки.			
41	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево- вправо. Игра «Бой петухов»			
42	Приемы самостраховки: самостраховка на спину перекатом из седа(с помощью). Игра «Перетягивание через черту»			

43	Упражнения для удержаний. Выседы в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч- перемещение ног по кругу. Игра « Соревнование тачек»			
44	Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание в приседе»			
45	Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Игра «Вытолкни из круга».			
46	Прием самостраховки: кувырок через плече из положения сидя (с помощью). Игра «Выталкивание спиной»			
47	Самостраховка: падение на бок через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью)			
	Раздел «Лыжная подготовка»	3 четверть	22 ч	
48	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Подбор инвентаря.			
49	Повторить попеременный двухшажный ход. Изучить технику торможения «плугом».			
50	Техника поворота переступанием с горы.			
51	Попеременно двухшажный ход с палками.			
52	Подъем елочкой и полуелочкой на склоне. Техника спусков. Торможение падением.			
53	Прохождение дистанции 1 км			
54	Техника поворота переступанием в конце спуска.			
55	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.			
56	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
57	Совершенствовать технику спуска и подъема.			
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1 км.			
59	Совершенствовать технику изученных ходов.			
60	КУ лыжные гонки. Д – 500м., М – 500 м.			
61	Совершенствовать технику спуска, торможения.			
62	Совершенствовать технику спуска, торможения.			
63	На скорость эстафеты с этапом до 150м.			
64	Совершенствовать технику попеременно двушажного хода.			
65	Совершенствовать технику изученных ходов.			
66	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.			
67	Совершенствовать технику спуска и подъема.			
68	Подъемы на склоне. Техника спусков.			
69	Совершенствовать технику изученных ходов.			
70	Соревнования на дистанцию 1км с отдельным стартом.			
	Раздел «Плавание»	3 четверть	1 ч	
71	Правила поведения в бассейне. Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по осеннему, весеннему льду.			
	Раздел «Спортивные игры»	3 четверть	9 ч	
	Пионербол	3 четверть	3ч	

72	ТБ при игре «Пионербол», правила игры. Учебная игра			
73	Разучить передачу мяча. «Пионерболе». Учебная игра.			
74	Умение взаимодействовать в команде при игре в «Пионербол». Учебная игра.			
	Баскетбол	3 четверть	6ч	
75	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра			
76	Ведение мяча на месте с разным отскоком. Учебная игра.			
77	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель». Учебная игра.			
78	Ловля и передача мяча в круге. Учебная игра.			
79	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.			
80	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.			
	Раздел «Спортивные игры»	4 четверть	12 ч	
	Подвижные игры	4 четверть	4 ч	
81	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»			
82	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».			
83	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета			
84	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.			
	Пионербол	4 четверть	4ч	
85	ТБ при игре «Пионербол», Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.			
86	Совершенствование подачи мяча. Учебная игра.			
87	Умение взаимодействовать в команде при игре в «Пионербол». Учебная игра.			
88	Закрепление изученных навыков в процессе игры в «Пионербол».			
	Футбол	4 четверть	4ч	
89	ТБ, прием и передача мяча в футболе. Способы перемещения. Учебная игра.			
90	Развитие двигательных качеств СПУ по футболу.			
91	Удары по мячу (правой и левой ногой), внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Учебная игра.			
92	Прием и передача мяча в футболе. Способы перемещения, прыжки, остановки, повороты. Игра «Пенальти».			
	Раздел «Легкая атлетика»	4 четверть	11 ч	
93	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.			
94	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».			
95	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.			
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».			

97	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств			
98	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.			
99	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.			
100	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.			
101	Бег по пересеченной местности 1000 метров. Игра «Прыжок за прыжком».			
102	Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Бег 100 метров			

Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Изучаемые темы учебного предмета физическая культура на уровне начального общего образования. Тема урока	Сроки освоения	Кол-во часов по плану	Корректировка
	Раздел «Легкая атлетика»	1 четверть	11 ч	
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».			
2.	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30, 60 м. Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета.			
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30, 60 м. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60. Игра «Невод».			

6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде».			
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».			
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.			
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.			
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Игра «Охотники и утки».			
11	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».			
	Раздел «Футбол»	1	6 ч	
		четверть		
12	ТБ по футболу. Техника передвижения. Игра «Мяч соседу»			
13	Правила игры в футболе. Способы перемещения, прыжки, остановки, повороты. Игра «Мяч среднему»			
14	Удары по мячу (правой и левой ногой), внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Учебная игра			
15	Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель. Учебная игра.			
16	Остановка мяча в движении, на месте, в прыжке. Учебная игра			
17	Ведение мяча, обманные движения. Учебная игра.			
	Раздел «Баскетбол»	1	7 ч	
		четверть		
18	ТБ по баскетболу. Ознакомление с основной стойкой игрока (высокая, средняя, низкая). Игра «Охотники и звери»			
19	Техника передвижений- перемещения приставными шагами, противоходом, скрестным шагом. Игра «Гонки баскетбольных мячей»			
20	Остановка в движении по звуковому сигналу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игра «Бросок мяча в колонне».			
21	Обучение ведению мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом. Игра «Гонка по кругу»			
22	Обучение ведению мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с изменением направления. Учебная игра.			
23	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях – одной рукой, двумя руками от груди с места. Учебная игра.			
24	Игровые упражнения с малыми и большими мячами.			
	Раздел «Гимнастика»	2	15 ч.	
		четверть		
25	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки. Игра «Нитка иголка»			
26	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.			
27	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.			
28	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.			
29	Развитие координационных способностей. Два кувырка вперед слитно, перекатом назад стойка на лопатках, лечь, мост из положения лежа, с опорой рук за головой перекатом назад – в упор присев, о.с.			
30	Акробатическая комбинация из 4-5 упражнений.			

31	Упражнения на низкой перекладине – висы: присев, стоя, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе.			
32	Передвижение по гимнастической стенке, лазание по наклонно поставленным скамейкам. Преодоление простой полосы препятствий.			
33	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты.			
34	Упражнения на низкой перекладине – висы: присев, стоя, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе.			
35	Упражнения на гимнастическом бревне (низком).			
36	Гимнастические упражнения на спортивных снарядах Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80-100 см.: вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперед.			
37	Опорный прыжок через козла в ширину. Высота 80-100 см.: вскок в упор стоя на коленях. Соскок махом руками вперед.			
38	Прыжки со скакалкой: на месте, в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.			
39	Опорный прыжок через козла в ширину. Прыжки со скакалкой с изменением темпа.			
	Раздел «Самбо»	2	8 ч	
		четверть		
40	ТБ на уроках самбо. Ознакомление с историей самбо, ознакомиться с правильностью выполнения основных технических элементов группировки.			
41	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево- вправо. Игра «Бой петухов»			
42	Приемы самостраховки: самостраховка на спину перекатом из седа(с помощью). Игра «Перетягивание через черту»			
43	Упражнения для удержаний. Выседы в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч- перемещение ног по кругу. Игра « Соревнование тачек»			
44	Упражнения для выведения из равновесия. Игра «Выталкивание в приседе»			
45	Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Игра «Вытолкни из круга».			
46	Прием самостраховки: кувырок через плече из положения сидя (с помощью). Игра «Выталкивание спиной»			
47	Самостраховка: падение на бок через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью)			
	Раздел «Лыжная подготовка»	3	22 ч	
		четверть		
48	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Подбор инвентаря.			
49	Повторить попеременный двухшажный ход. Изучить технику торможения «плугом».			
50	Техника поворота переступанием с горы.			
51	Попеременно двухшажный ход с палками.			
52	Подъем елочкой и полуюлочкой на склоне. Техника спусков. Торможение падением.			
53	Прохождение дистанции 1 км			
54	Техника поворота переступанием в конце спуска.			

55	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.			
56	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
57	Совершенствовать технику спуска и подъема.			
58	Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 1 км.			
59	Совершенствовать технику изученных ходов.			
60	КУ лыжные гонки. Д – 500м., М – 500 м.			
61	Совершенствовать технику спуска, торможения.			
62	Совершенствовать технику спуска, торможения.			
63	На скорость эстафеты с этапом до 150м.			
64	Совершенствовать технику попеременно двушажного хода.			
65	Совершенствовать технику изученных ходов.			
66	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.			
67	Совершенствовать технику спуска и подъема.			
68	Подъемы на склоне. Техника спусков.			
69	Совершенствовать технику изученных ходов.			
70	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.			
	Раздел «Плавание»	3 четверть	1 ч	
71	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца.			
	Раздел «Спортивные игры»	3 четверть	9 ч	
	Пионербол	3 четверть	3ч	
72	ТБ при игре «Пионербол», правила игры. Учебная игра			
73	Разучить передачу мяча. « Пионерболе». Учебная игра.			
74	Умение взаимодействовать в команде при игре в «Пионербол». Учебная игра.			
	Баскетбол	3 четверть	6ч	
75	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра			
76	Ведение мяча на месте с разным отскоком. Учебная игра.			
77	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель». Учебная игра.			
78	Ловля и передача мяча в круге. Учебная игра.			
79	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Учебная игра.			
80	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.			
	Раздел «Спортивные игры»	4 четверть	12 ч	
	Подвижные игры	4 четверть	4 ч	
81	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»			
82	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».			
83	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета			
84	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.			
	Пионербол	4 четверть	4ч	

85	ТБ при игре «Пионербол», Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.			
86	Совершенствование подачи мяча. Учебная игра.			
87	Умение взаимодействовать в команде при игре в «Пионербол». Учебная игра.			
88	Закрепление изученных навыков в процессе игры в «Пионербол».			
	Футбол	4 четверть	4ч	
89	ТБ, прием и передача мяча в футболе. Способы перемещения. Учебная игра.			
90	Развитие двигательных качеств СПУ по футболу.			
91	Удары по мячу (правой и левой ногой), внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы. Учебная игра.			
92	Прием и передача мяча в футболе. Способы перемещения, прыжки, остановки, повороты. Игра «Пенальти».			
	Раздел «Легкая атлетика»	4 четверть	11 ч	
93	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.			
94	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».			
95	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.			
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».			
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств			
98	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.			
99	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние.			
100	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.			
101	Бег по пересеченной местности 1000 метров. Игра «Прыжок за прыжком».			
102	Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега с 7-9 шагов. Бег 100 метров			

Нормативы по физкультуре за 4 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38

<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2