

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
446213, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Киевская, д. 15, тел. 5-72-71**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1 от _____
«30» августа 2020г.

«Проверено»
Зам. директора по УВР
_____ Георгиева Е. А.
«31» августа 2020г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУООШ № 17
«Приказ» №138-ОД от
31.08.2020г.
_____ Чевелёв А. С.

Рабочая программа

*учебного курса
по физической культуре
для 1-4 классов*

Введение

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися 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 метапредметных результатах учебной деятельности и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

– выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

– устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Предметные результаты

(для учащихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической

культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения курса «Физическая культура» обучающиеся при получении начального общего образования:

-начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, ее позитивное влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); значение физического развития и физической подготовленности для успешной учебы, трудовой деятельности, военной практики;

-начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

-узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

-освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

-научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

-освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

-научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

-научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

-приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

-освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе

игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное 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 и 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего 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 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, масса) 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, физкультурминуток, 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и 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 на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• 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, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• выполнять передвижения на лыжах.

2.Содержание учебного предмета

В области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цели:

- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни;
- развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление** здоровья обучающихся 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, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- 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.

Содержание учебного предмета задается в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание *раздела «Знания о физической культуре»* отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «*Физическое совершенствование*» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

1 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование(99 часов)

Гимнастика с основами акробатики - 18 часов

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика - 36 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности

Лыжная подготовка- 18 часов

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры- 30 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Подвижные игры с элементами баскетбола: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

2 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование (102 часа)

Гимнастика с основами акробатики - 18 часов

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика 36 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, малого мяча на дальность из-за головы.

Кроссовая подготовка

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Лыжная подготовка -18 часов

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры- 30 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

Подвижные игры с элементами баскетбола: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Подвижные игры с элементами волейбола: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование (102 часа)

Гимнастика с основами акробатики - 18 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика- 36 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, малого мяча на дальность из-за головы.

Кроссовая подготовка

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Лыжная подготовка - 18 часов

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры – 30 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка», «Поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Подвижные игры с элементами баскетбола: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Подвижные игры с элементами волейбола: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

4 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по

показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование (102 часа)

Гимнастика с основами акробатики -18 часов

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика - 36 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места, в длину с разбега согнув ноги; в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, малого мяча на дальность из-за головы.

Кроссовая подготовка:

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

Лыжная подготовка - 18 часов

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры - 30 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Подвижные игры с элементами баскетбола: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Подвижные игры с элементами волейбола: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»

Тематическое планирование

Согласно рабочей программе «Физическая культура» предметной линии учебников В.И. Ляха и учебному плану ГБОУ ООШ № 17 на изучение предмета «Физическая культура» в 1-х классах отводится 3 часа в неделю - 99 часов в год; во 2-4 классах отводится по 3 часа в неделю - 102 часа в год.

1 класс

№	Раздел. Тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Легкая атлетика (15 часов)		
	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств.	1
	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1

	Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег, бег с ускорением. Бег 30 м, 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	2
	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
	Инструктаж по ТБ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м., ходьба-100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	2
	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50 м., ходьба-100м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	2
Подвижные игры (15 часов)		
	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2

ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Гимнастика (18 часов)	
Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1
Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1
Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	2
Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	2
Инструктаж по ТБ. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	2
Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	1
Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись». Развитие координационных способностей.	2
Инструктаж по ТБ. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	2
Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	2
Лазание по гимнастической стенке в упоре присед и стоя на коленях.	1

	Подтягивание. Лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание 1 через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	
	Подтягивания ,лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1
Лыжная подготовка (16 часов)		
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	2
	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	2
	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	2
	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	1
	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	1
	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки	1
	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках	1
	Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвигании ноги вперёд в стойке устойчивости.	2
	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	1
	Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.	2
	Прохождение дистанции 1 км.	1
Подвижные игры на основе баскетбола. (20 часов)		
	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	2

	Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей.	2
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	2
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
Легкая атлетика (15 часов)		
	Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных	1

	способностей.	
	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Челночный бег 3×10 м. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».	1
	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	1
	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1
	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба-100 м.). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Вызов номеров».	1
	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба-100 м.). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Вызов номеров».	1
	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба-100 м.). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Вызов номеров».	1
	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50м., ходьба-100 м.). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра « Вызов номеров».	1

2 класс

№	Раздел. Тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Легкая атлетика (15 часов)		
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра	1

	«Пятнашки».	
	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением-30 м. Игра «Вызов номеров». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Бег с ускорением-30 м. Игра «Пятнашки». Бег на результат - 3×10 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодоление препятствий. ОРУ. Бег на результат - 30 м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий ОРУ. Бег на результат - 60 м. Игра « Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180 . Прыжки с места. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	ОРУ. Прыжки в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	ОРУ. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в длину с места на результат. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2×2 м.) с расстояния 4-5 метров. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укреплений».	1
	Метание малого мяча в вертикальную цель (2×2 м.) с расстояния 4-5 метров Метание набивного мяча.ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укреплений».	1
	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра « Защита укреплений».	1
	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега(бег -50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега(бег - 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1
	Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега(бег - 70 м, ходьба – 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место».	1

Подвижные игры (15 часов)		
	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры «Птицы в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Гимнастика (18 часов)		
	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей.	1
	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещённое движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	1
	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два ОРУ. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два ОРУ. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	1
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два ОРУ. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	1

	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Вис стоя и лёжа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	2
	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. ОРУ. Вис стоя и лёжа. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1
	Выполнение команды «На два(четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	2
	Выполнение команды «На два(четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	1
	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1
	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1
	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	2
Лыжная подготовка (16 часов)		
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперёд и в скользящем шаге Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	1
	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Техника лыжных ходов. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения.	1
	Одноопорное скольжение в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперёд. Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	2
	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	1
	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной Лыжине. Напряжение и расслабление мышц в стойке устойчивости во время спуска. Одежда и обувь для занятий на лыжах.	2

	Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперёд правой и левой ноги.	1
	Посадка лыжника. Согласование движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в стойке устойчивости с палками в руках	1
	Задержка маховой ноги в скользящем шаге. Изменение расстояния при выдвигении ноги вперёд в стойке устойчивости.	1
	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	1
	Совершенствование. Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	1
	Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.	1
	Совершенствование. Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.	1
	Совершенствование. Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе.	1
	Прохождение дистанции 1 км.	1
Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)		
	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Школа мяча». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по	2

	кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	
	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передал - садись». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
Легкая атлетика (18 часов)		
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей.	2
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). КУ - челночный бег 3×10м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). КУ - бег на результат 30м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). КУ - бег на результат 60м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	2
	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	2
	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1
	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2х2) с расстояния 4 – 5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Метание малого мяча в вертикальную мишень (2х2) с расстояния 4 – 5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие	1

	скоростно-силовых способностей.	
	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50 метров, ходьба-100 метров). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-50 метров, ходьба-100 метров). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1
	Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега(бег-60 метров, ходьба-90 метров). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Два Мороза».	1
	Равномерный бег 6 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-60 метров, ходьба-90 метров). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1
	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег-70 метров, ходьба-80 метров). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Вызов номеров».	1

3 класс

№	Раздел. Тема.	Кол-во часов.
Легкая атлетика (15 часов)		
	Инструктаж ТБ.ОРУ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	1
	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Бег с максимальной скоростью(до 60 м.) Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	2
	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Бег на результат – 60 метров. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1
	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Бег на результат – 30 метров. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	1
	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1
	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжки в длину с разбега (с зоны отталкивания). Много скоки. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1
	Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках.	1

	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1
	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1
	Метание малого мяча с места на дальность на результат. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1
	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70м, ходьба - 100м.). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1
	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 70м, ходьба - 100м.). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1
	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба - 90м.). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег - 80м, ходьба - 90м.). Игра «Два Мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
Подвижные игры (15 часов)		
	ОРУ с обручами. Игры: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ в движении. Игры: «Кто обгонит?», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ с мячами. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры: «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры: «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Гимнастика (18 часов)		
	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1

	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	2
	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра: «Совушка». Развитие координационных способностей.	2
	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». ОРУ. Оценка техники выполнения комбинации из разученных элементов. Игра: «Западня». Развитие координационных способностей.	1
	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Вис стоя и лёжа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1
	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Висстоя и лёжа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1
	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Висстоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1
	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1
	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Развитие силовых способностей.	1
	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. ОРУ с предметами. Учет результатов в подтягиваниях в висе(мальчики), поднимание туловища(девочки). Подвижная игра «Отгадай, чей голосок?». Развитие силовых способностей.	1
	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	2
	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через	2

	гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	
	Передвижение по диагонали, против ходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке, канату .Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	2
Лыжная подготовка (16 часов)		
	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке.	1
	Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке. Самоконтроль.	1
	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении.	1
	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	2
	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	1
	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой»прямо.	2
	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	2
	Удержание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	2
	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе.	2
	Оценка техники выполнения подъема «лесенкой». Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости.	2
Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)		
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	2
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей.	2

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	2
Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2
Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч». Развитие координационных способностей.	2
Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	2
Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	2
Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
Легкая атлетика (18 часов)	
Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1
Комплекс ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью - (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1
Комплекс ОРУ. Бег на результат – челночный бег 3×10 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1
Комплекс ОРУ. Бег на результат - 30 м. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	1
Комплекс ОРУ. Бег на результат - 60 м. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	1
Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1

	Комплекс ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Комплекс ОРУ. Учет результатов в прыжках в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 метров. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	Метание малого мяча с места на дальность на результат. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м., ходьба - 100 м). Преодоление препятствий. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1
	Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м., ходьба - 90 м). Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1
	Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м., ходьба - 90 м). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1
	Бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м., ходьба - 90 м). Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	1
	Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м., ходьба - 70 м). Преодоление препятствий. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	1
	Кросс – 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1

4 класс

№	Раздел.Тема.	Кол-во часов.
Легкая атлетика (15 часов)		
	Комплекс ОРУ. Обучение технике высокого старта с опорой на одну руку. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей: специальные беговые упражнения. Развитие выносливости: равномерный бег до 1 минуты.	1
	Комплекс ОРУ. Закрепление техники высокого старта: ускорения до 15-20 м. Развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения.	1

	<p>Финиширование. Повторение техники челночного бега. Развитие выносливости: равномерный бег до 2 минут.</p>	
	<p>Комплекс ОРУ. Совершенствование техники высокого старта: ускорения до 15-20 м. Развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения. Закрепление техники челночного бега. Развитие выносливости: равномерный бег до 3 минут.</p>	1
	<p>Комплекс ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 30 метров. Совершенствование техники челночного бега. Развитие выносливости: равномерный бег до 4 минут.</p>	1
	<p>Комплекс ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей: специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в беге на 60 метров. Развитие скоростно-силовых качеств: повторение техники прыжка в длину с места. Развитие выносливости: равномерный бег до 5 минут.</p>	1
	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в челночном беге 3× 10 метров. Обучение технике прыжка в длину с разбега 5-6 шагов способом «согнув ноги». Повторение техники метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств: совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие выносливости: равномерный бег до 6 минут.</p>	1
	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в длину с разбега 5-6 шагов способом «согнув ноги». Контроль двигательной подготовленности в прыжках в длину с места. Обучение технике броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Развитие выносливости: равномерный бег до 7 минут.</p>	1
	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 5-6 шагов способом «согнув ноги». Закрепление техники броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие силовых качеств. Развитие выносливости: равномерный бег до 7 минут.</p>	1
	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега 5-6 шагов способом «согнув ноги», броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие силовых качеств. Развитие выносливости: равномерный бег до 8 минут.</p>	2
	<p>Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега 5-6 шагов способом «согнув ноги», броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Контроль силовой подготовленности: подтягивания на высокой перекладине (мальчики), поднимание туловища из положения лежа (девочки).</p>	1

	Кроссовая подготовка.	
	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техникосвоения и результатов в прыжках в длину с разбега 5-6 шагов способом «согнув ноги». Совершенствование техники броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Кроссовая подготовка.	1
	Комплекс ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники освоения и результатов броска теннисного мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	2
	Учет результатов в беге на 1000 метров.	1
Подвижные игры (15 часов)		
	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. ОРУ. Игры « Разведчики и часовые», « Космонавты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры « Белые медведи», « Космонавты», Эстафеты с обручами . Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры « Прыжки по полосам», « Волк во рву». Эстафета « Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры « Прыгуны и пятнашки», « Волк во рву». Эстафета « Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры « Заяц в огороде», « Волк во рву». Эстафета « Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры « Удочка», « Мышеловка», « Невод». Эстафета « Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры « Эстафета зверей», « Метко в цель», « Кузнечики». Эстафета с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
	ОРУ. Игры « Вызов номеров», « Кто дальше бросит», « Западня». Эстафета с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Гимнастика (18 часов)		
	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игра «Что изменилось?».	2
	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекаат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра « Точный поворот».	2
	ОРУ. Комбинация из разученных элементов: кувырок назад, перекаат, стойка на лопатках, мост. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра « Быстро по местам».	2

	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	2
	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра « Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	2
	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1
	ОРУ с предметами. Подтягивания в вися на результат(мальчики), поднятие туловища из положения лежа на результат(девочки). Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	1
	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	2
	ОРУ в движении. Оценка техники лазания по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	2
Лыжная подготовка (16 часов)		
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Отталкивание ногой в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой».	1
	Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течении двух секунд. Касание грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.	2
	Совершенствование движения толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течении двух секунд. Касание грудью бёдер во время спуска в низкой стойке.	2
	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Согласованность движений рук и ног в подъёме «полуёлочкой».	1
	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ногой в повороте переступанием в движении.	1
	Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Сгибание и разгибание ног (пружинистым покачиванием) в	1

	низкой стойке.	
	Совершенствование подседания и быстрого разгиба ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Сгибание и разгибание ног (пружинистым покачиванием) в низкой стойке.	1
	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в попеременном двухшажном ходе. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	1
	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	1
	Использование массы туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание руками во время поворота переступанием в движении.	1
	Окончательное отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Разгибание рук при отталкивании в одновременном бесшажном ходе. Поворот переступанием в движении с отталкиванием руками.	1
	Отталкивание ногой и руками при выполнении поворота переступанием в движении по извилистой лыжне под уклон 3 – 5 градусов.	1
	Постановка палок на снег в попеременном двухшажном ходе.	1
	Согласованность движений рук и ног при выполнении поворота переступанием в движении по кругу. Лыжная гонка - 1 км.	1
Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)		
	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие	2

	координационных способностей.	
	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами Тактические действия в защите. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами Тактические действия в нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2
	ОРУ. Эстафеты с мячами. Совершенствование: изученных технических навыков, тактических действий в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2
Легкая атлетика (18 часов)		
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Обучение технике прыжка в высоту с 5-6 беговых шагов способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. Серии прыжков через скакалку.	1
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники прыжка в высоту с 5-6 беговых шагов способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. Серии прыжков через скакалку.	2
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с 5-6 беговых шагов способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств. Серии прыжков через скакалку.	2
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в прыжках в высоту с 5-6 беговых шагов способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. КУ – прыжки через скакалку. Повторение техники: прыжка в длину с места, метания теннисного мяча в горизонтальную мишень. Развитие выносливости, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств: круговая тренировка.	1
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Контроль двигательной подготовленности в прыжках в длину с места. Обучение технике старта с опорой на одну руку. Старт и стартовый разгон. Совершенствование техники метания теннисного мяча в горизонтальную мишень.	1

	Развитие выносливости в беге до 1 минуты.	
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Закрепление техники старта с опорой на одну руку. Повторение техники челночного бега. Финиширование. Оценка силовой подготовленности: учет результатов: в подтягивании – подтягивание на перекладине из виса (мальчики), поднимание туловища из положения лежа (девочки). Совершенствование техники метания теннисного мяча в горизонтальную мишень. Развитие выносливости в беге до 2 минут.	1
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Учет результатов в челночном беге 3×10 метров. Обучение технике прыжка в длину с разбега 5-7 шагов способом «согнув ноги». Развитие выносливости в беге до 3 минут.	1
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Учет результатов в беге на 30 метров. Закрепление техники прыжка в длину с разбега 5-7 шагов способом «согнув ноги». Обучение технике броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие выносливости в беге до 4 минут.	1
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Учет результатов в беге на 60 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 5-7 шагов способом «согнув ноги». Закрепление техники броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие выносливости в беге до 5 минут.	1
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники: прыжка в длину с разбега 5-7 шагов способом «согнув ноги», броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие выносливости в беге до 6 минут.	2
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в прыжках в длину с разбега 5-7 шагов способом «согнув ноги». Совершенствование техники броска теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие выносливости в беге до 7 минут.	2
	Комплекс ОРУ. Специальные подготовительные беговые и прыжковые упражнения. Учет техники и результатов в бросках теннисного мяча на дальность. Кроссовая подготовка.	1
	Учет результатов в беге на 1000 метров. Краткий анализ успеваемости за год.	1

п/п	Тема	Количество часов			
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока			
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока			
3.	Физическое совершенствование 3.1. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность Лёгкоатлетические упражнения Подвижные игры с элементами спортивных игр Гимнастика с элементами акробатики Лыжная подготовка Подвижные игры с элементами спортивных игр	Класс			
		1	2	3	4
		33	36	36	36
		15	15	15	15
		18	18	18	18
		18	18	18	18
4.	Итого:	99	102	102	102