



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЛИПЕЦКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ  
№ 55 ГОРОДА ЛИПЕЦКА «ЛИНГВИСТ»

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель НМС  
\_\_\_\_\_ С.М. Бритвина

(протокол №1 от 29.08.2018 г.)

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МАОУ СШ №55  
г. Липецка «Лингвист»

от 29.08.2018 г. № 170

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

ДЛЯ 1 – 4 КЛАССОВ

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**  
**Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:**

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

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных

и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической

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

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

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

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток 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).

#### **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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток 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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

– выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

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

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– 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 упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

– плавать, в том числе спортивными способами;

– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **II. Содержание учебного предмета, курса**

### **Знания о физической культуре. Физическая культура.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической

культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.**

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

**Физическое совершенствование Физкультурно - оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;

стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине,

опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе,

прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев,

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со

скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики:

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;

подвижные игры на материале футбола.

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий,

включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной

высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

### 1 класс

№ п/п	Тема	Количество часов, отводимых на темы
1.	<b>Ходьба и бег (5ч)</b> <u>Инструктаж по ТБ.</u> Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
3.	Ходьба под счёт ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	1
4.	Ходьба под счёт ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	1
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	1
6.	<b>Прыжки (3 ч).</b> Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
7.	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8.	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры». Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.	1
9.	<b>Бросок малого мяча (3 ч).</b>	1

	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	
10.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
11.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1
12.	<b>Бег по пересеченной местности (11ч)</b> Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	1
13.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «скорость бега».	1
14.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	1
15.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	1
16.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	1
17.	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	1
18.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	1
19.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	1
20.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	1
21.	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	1
22.	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	1
23.	<b>Акробатика. Строевые упражнения (6ч)</b> Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1
24.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1
25.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1

26.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1
27.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1
28.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	1
29.	<b>Равновесие. Строевые упражнения. (6ч).</b> Построение по звеньям, заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1
30.	Построение по звеньям, заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	1
31.	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1
32.	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	1
33.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1
34.	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1
35.	<b>Опорный прыжок, лазание (5 ч).</b> Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1
36.	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1
37.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.	1
38.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Светофор». Развитие силовых способностей.	1
39.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	1

40.	<b>Подвижные игры (20ч)</b> ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
41.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
43.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
44.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
45.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
46.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
47.	ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
48.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1
49.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
50.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
51.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
52.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
53.	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
54.	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
55.	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
56.	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
57.	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передвижение на лыжах.	1
58.	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Спуски и подъемы на лыжах разными способами.	1
59.	ОРУ. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Торможение на лыжах.	1
60.	<b>Подвижные игры на основе баскетбола (21 ч)</b> Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1
61.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	1
62.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колонах». Развитие координационных способностей. проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1



80.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1
81.	<b>Бег по пересечённой местности (10ч)</b> Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
82.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Комплексы дыхательных упражнений.	1
83.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	1
84.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.	1
85.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	1
86.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Два мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	1
87.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
88.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
89.	Равномерный бег 8мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	1
90.	Равномерный бег 8мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости.	1
91.	<b>Ходьба и бег (4ч)</b> Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
92.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1
93.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей. Гимнастика для глаз.	1
94.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей.	1
95.	<b>Прыжки (3ч)</b> Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
96.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением	1

	на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики».	
97.	Прыжок в длину с места, с разбега отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1
98.	<b>Метание мяча (3ч).</b> Метание малого мяча в цель (2х2) с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99.	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

## 2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1	<b>Легкая атлетика 14 часов</b> Как сохранить и укрепить здоровье? Инструктаж по ОТ и правила поведения на уроках л.а. Организационные и методические указания.	1
2	Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30 м. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Совершенствование повороты на месте, ходьбу в ногу. Прыжки через скакалку. Бег. Техника челночного бега. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
4	Бег 30,60 м. с высокого старта. Равномерный бег 4 минуты. Высокий старт с последующим ускорением. Тестирование челночного бега.	1
5	Равномерный бег 3-4 минуты. 5-6 беговых упражнений. Техника метания мешочка на дальность.	1
6	Продолжить обучение прыжки через короткую скакалку. ОРУ. Бег в равномерном темпе 3 минуты. Тестирование метания мешочка на дальность.	1
7	Сочетание различных видов ходьбы, бега. Подвижные игры. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Физические качества.	1
8	Повторить прыжки через короткую скакалку. ОРУ. Бег 3-4 минуты. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена.	1
9	Повторить прыжки через короткую скакалку. ОРУ. Подвижные игры. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Игра «Пятнашки»	1
10	Прыжок в длину с места. Бег 30 м. Бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега на результат.	1
11	Бег на короткой дистанции с высокого старта. Подготовка к нормативам ГТО. Прыжки в длину.	1
12	Подвижная игра «Прыжки по полоскам» . Эстафета.	1
13	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1
14	Эстафеты. Силовые упражнения. Прыжковые упражнения .	1
15	<b>Подвижные игры 15 часов</b> Подвижная игра «Волк во рву» . Инструктаж по ОТ.	1

16	Бег с высокого старта 60 м. Эстафеты.	1
17	Совершенствование метания. Упражнения на координацию.	1
18	Эстафеты с предметами. Подвижная игра «Салки»	1
19	Равномерный бег до 5 минут. Прыжковые упражнения. Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты.	1
20	Длительный бег на выносливость. Игра «Пингвины с мячом».	1
21	Подвижная игра «Салки» . Равномерный бег 5 минут.	1
22	Длительный бег на выносливость. Силовые упражнения. Эстафеты. Режим дня.	1
23	Эстафеты без предметов. Общефизическая подготовка. Игра «Быстро по местам». Ловля и броски малого мяча в парах.	1
24	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». Подвижная игра «Осада города».	1
25	Игра «Рыбки». Броски и ловля мяча в парах.	1
26	Игра «Не урони мешочек». Частота сердечных сокращений и способы ее измерения.	1
27	Игра «Третий лишний». Ведение мяча. Комплексы дыхательных упражнений.	1
28	Игра «Салки-догонялки». Встречная эстафета. Упражнения с мячом.	1
29	Игра «Волк во рву». Подвижные игры.	1
30	<b>Гимнастика с основами акробатики 22 часа</b> ОТ и правила поведения на уроках гимнастики. Перестроение в круг. Игра «Становись-разойдись»	1
31	Строевые упражнения. Повороты. Построение в две шеренги.	1
32	Строевые упражнения. Повороты. Передвижение «змейкой» . Подвижная игра.	1
33	Ритмическая гимнастика. Вис на перекладине на согнутых руках.. Подвижная игра.	1
34	Учить прыжкам в длину с места. Лазанью по гимнастической стенке. Подвижная игра.	1
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Игра «Парашютисты»	1
37	Прыжок в длину с места. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке.	1
38	Учить смене ноги в движении. Повторить пережаты вперед в группировке.	1
39	Подвижная игра «Догонялки в марше».	1
40	Стойка на лопатках с поддержкой. Многоскоки.	1
41	Подвижная игра «Увертывайся от мяча». Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
42	Продолжить обучение стойке на лопатках с поддержкой. Лазание по канату. Игра «Змейка».	1
43	Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги. Закрепление. Лазание по канату.	1
44	Мост из положения лежа на спине.	1
45	Из стойки на лопатках, согнув ноги , пережат вперед вперед в упор присев.	1
46	Кувырок назад в упор на колени. . Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
47	Кувырок назад в упор присев . Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1
48	Акробатическая связка. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1

49	Лазание по канату тремя способами.	1
50	Перекаты в сторону. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1
51	Передвижение по скамейке с сохранением равновесия.	1
52	<b>Лыжная подготовка 13 часов</b> Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1
53	Повороты переступанием на лыжах без палок	1
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1
55	Торможение падением на лыжах с палками	1
56	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
57	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1
58	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1
59	Подъем на склон «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».	1
60	Передвижение на лыжах змейкой. Игра «За мной».	1
61	Одновременный двухшажный ход. Чередование одновременного	2
62	двухшажного с попеременным двухшажным. Подвижная игра на лыжах «Накаты»	
63	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1
64	Контрольный урок по лыжной подготовке	1
65	<b>Гимнастика с основами акробатики 3 часа</b> Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
66	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
67	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1
68	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол) 11 часов</b> Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
69	Ведение мяча на месте. Правила поведения на уроках физической культуры.	1
70	Ловля мяча на месте и в движении. Значение закаливания для укрепления здоровья.	1
71	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
72	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
73	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	1
74	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1
75	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
76	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
77	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. . Измерение частоты	2
78	сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	
79	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр ( мини-футбол) 9 часов</b> Удар по неподвижному мячу с места	1
80	Удар по катящемуся мячу.	1
81	Удар по мячу с одного – двух шагов	1
82	Игра «Точная передача»	1
83	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов;	2
84	подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».	
85	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в	2
86	горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и	

	вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень	
87	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
88	<b>Легкая атлетика 18 часов</b> Инструктаж по ОТ. Ходьба и бег с изменением темпа.	1
89	Челночный бег 3х10 м. Игра «Мышеловка».	2
90		
91	Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость	1
92	Бег с эстафетной палочкой. Комплексы физических упражнений	2
93	для физкульт-минуток.	
94	Равномерный, медленный бег до 4 мин. Гимнастика для глаз.	2
95		
96	Прыжки в длину с места. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Игра «Пустое место».	1
97	Прыжки в длину с разбега. Подготовка к нормативам	2
98	ГТО.Равномерный, медленный бег.	
99	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	2
100		
101	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1
102		
103	Метание мяча на дальность.Подготовка к нормативам ГТО.	1
104	Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	1
105	Итоговая промежуточная аттестация (по решению ПС).	1

### 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	<b>Легкая атлетика – 18 часов</b> Инструктаж по О.Т. л.а. Ходьба с изменением частоты шага. ОРУ	1
2	Бег с максимальной скоростью (60 м). Подготовка к нормативам	2
3	ГТО.Игра «Белые медведи». Ходьба с изменением длины и частоты шага.	
4	Бег с максимальной скоростью (60 м) Ходьба через препятствия,через несколько препятствий. Игры.	1
6	Бег на результат (30 ,60м). Подготовка к нормативам ГТО.Понятие	2
5	«Эстафета» , «Старт» .Игры.	
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игры.	1
8	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Правила соревнований.	1
9	Метание малого мяча с места. Метание в цель .	1
10	Бег 4 минуты. Чередование ходьбы и бега (бег 70м, ходьба 100 м). Метание малого мяча с места на заданное расстояние .	1
11	Бег 4-5 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 70м, ходьба 100 м),	2
12	(бег 80 м , ходьба 90м) . Метание малого мяча.	
13	Бег 5-6 минут Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Метание малого мяча. Игра «Два мороза».	1
14	Бег 6-7 минут. Чередование ходьбы и бега ( бег 90 , ходьба 90) .Игра «Волк во рву».	1
15	Бег 7-8 минут. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег 90, ходьба 90). Игра «Рыбаки и рыбки» .	1
16	Бег 8 минут. Чередование ходьбы и бега (бег 90 , ходьба 90) ,	3
17	(ходьба 70,бег 100). Игра.	
18		

19	<b>Подвижные игры 16 часов</b> Инструктаж по О.Т. ОРУ с обручами. Эстафеты. Игры.	1
20	ОРУ с обручами. Игра «Удочка». Эстафеты.	1
21	ОРУ в движении. Игра «Через кочки и пенечки» . Эстафеты.	1
22	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит». Эстафеты с мячами. Подвижные игры.	1
23	ОРУ с мячами. Игра «Метко в цель» . Эстафеты с мячами.	1
24	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты с обручами .	1
25	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит» , «Кто обгонит» .Эстафеты с	2
26	обручами.	
27	ОРУ. Игра «Вызов номеров». Эстафеты с гимнастическими	2
28	палками.	
29	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
30	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит» , «Волк во рву» . Эстафеты.	2
31		
32	ОРУ. Игры «Пустое место» , «К своим флажкам» . Эстафеты.	1
33	ОРУ. Игры «Кузнечики» , «Попади в мяч» , «Пустое место» , «К	2
34	своим флажкам» . Эстафеты .	
35	<b>Гимнастика 15 часов</b> Инструктаж по О.Т. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за голову.	1
36	Перекаты и группировка с последующей опорой руками. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
37	Перекаты и группировка с последующей опорой руками Стойка на лопатках.	1
38	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1
39	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. 2-3 кувырка вперед.	1
40	ОРУ. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
41	ОРУ с обручами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.. Строевые упражнения.	1
42	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1
43	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси.	1
44	Подтягивание в виси. Подвижная игра. Развивать координационные способности.	1
45	Передвижение по диагонали, противоходом ,змейкой. Опорный прыжок. ОРУ. Лазание по канату..	1
46	Передвижение противоходом , змейкой. Лазание по канату.	1
47	Перелазание через гимнастического коня . Лазание по канату. Игра.	1
48	Опорный прыжок.. Измерение частоты сердечных сокращений во	2
49	время выполнения физических упражнений. Лазание по канату. Игра.	
50	<b>Лыжная подготовка 15 часов</b> Инструктаж по О.Т.. Подбор, переноска и надевание лыж.	1
51	Ступающий шаг. Повороты на месте Измерение длины и массы	2
52	тела, показателей осанки и физических качеств.	
53	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	1
54	Скользкий шаг. Игра «Проехать через ворота»	1
55	Передвижение скользким шагом без палок.	2
56		
57	Передвижение скользким и ступающим шагом с палками.	1

58	Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится».	2
59		
60	Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон	1
61	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон	1
62	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1
63	Прохождение дистанции 1 км.	1
64	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1
65	<b>Подвижные игры на основе баскетбола 25 часов</b> Ведение на месте правой и левой рукой , в движении. Инструктаж О.Т. баскетбол	1
66	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках , квадратах.	1
67	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры.	1
68	Подвижные игры на основе баскетбола. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1
69	Подвижные игры на основе баскетбола	1
70	Подвижные игры на основе баскетбола. Составление режима дня.	1
71	Подвижные игры на основе баскетбола. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1
72	Подвижные игры на основе баскетбола. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
73	Подвижные игры на основе баскетбола Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
74	Подвижные игры на основе баскетбола	1
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.	1
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
77	Подвижные игры на основе баскетбола	1
78	Подвижные игры на основе баскетбола	1
79	Подвижные игры на основе баскетбола	1
80	Подвижные игры на основе баскетбола. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
81	Подвижные игры на основе баскетбола. Гимнастика для глаз.	1
82	Подвижные игры на основе баскетбола	1
83	Подвижные игры на основе баскетбола. Передвижения в стойке без мяча; ведение мяча.	2
84		
85	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски мяча в корзину.	2
86		
87	Подвижные игры на основе баскетбола	1
88	Подвижные игры на основе баскетбола	2
89		
90	<b>Легкая атлетика 15 часов</b> Инструктаж по О.Т. Ходьба и бег	1
91	Ходьба и бег. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра,	2
92	прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением	

	движения, из разных исходных положений.	
93 94 95	Ходьба и бег. Комплексы дыхательных упражнений.	3
96	Ходьба и бег. Высокий старт с последующим ускорением.	1
97 98	Прыжки. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	2
99 100	Прыжки. Подготовка к нормативам ГТО.	2
101 102	Прыжки. Подготовка к нормативам ГТО.	2
103 104	Метание мяча. Подготовка к нормативам ГТО.	2
105	Сдача нормативов	1

## 4 класс

№п/п урока в	Тема урока	Количество часов
1	<b>Легкая атлетика 13 часов</b> Инструктаж по ОТ. Организационно-методические требования на уроках. Игра «День и ночь».	1
2	Техника бега с высокого старта на 30 м. Подготовка к нормативам ГТО.	1
3	Бег на результат 30м. Игра «Вызов номеров».	1
4	Бег на короткие дистанции. Подготовка к нормативам ГТО. Полоса препятствий из 2-3 препятствий. Игра «Вызов номеров».	1
5	Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
6	Техника метания малого мяча. Игра «Метко в цель».	1
7	Метание малого мяча. Игра «Метко в цель». Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека.	1
8	Челночный бег 3х10м. Игра «Третий лишний».	1
9	Тестирование челночного бега 3х10 метров.	1
10	Знакомство с эстафетами. Игра «Эстафета зверей».	1
11	Прыжки и их разновидности. Игра «Одноножка».	1
12	Тестирование прыжка в длину с места.	1

13	Подвижные игры.	1
14	<b>Подвижные игры 14 часов</b> Утренняя зарядка, ее необходимость, принцип построения. Игра «Эстафета зверей».	1
15	Эстафеты с предметами.	1
16	«Веселые старты».	1
17	Игры с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки».	1
18	Перестроения. Эстафеты. Игра «Два мороза».	1
19	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1
20	Встречная эстафета.	1
21	Работа по станциям. Игры с элементами метания.	1
22	Эстафеты с волейбольными мячами.	1
23	Игры с элементами метания.	1
24	Круговая эстафета. Развитие координационных способностей.	1
25	Перестроения. Встречная эстафета.	1
26	Подвижные игры с элементами командно-спортивных игр.	1
27	Эстафеты с волейбольными мячами.	1
28	<b>Гимнастика 21 час</b> Инструктаж по охране труда на гимнастике.	1
29	Разновидности перекатов. Лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
30	Техника выполнения кувырка вперед.	1
31	Кувырок вперед. Основные формы движения.	1
32	Стойка на лопатках, «мост».	1
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.	1
34	Лазанье по канату. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1
35	Лазанье по гимнастической стенке. Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	1
36	Перелезание на гимнастической стенке.	1
37	Висы и перемахи на низкой перекладине. Выявление работающих групп мышц.	1

38	Круговая тренировка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
39	Прыжки со скакалкой. Тестирование физических способностей.	1
40	Прыжки в скакалку. Изменение роста, веса и силы мышц.	1
41	Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1
42	Тестирование наклона вперед из положения сидя.. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
43	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к нормативам ГТО.	1
44	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из вися лежа. Подготовка к нормативам ГТО.	1
45	Вращения обруча. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
46	Обруч – учимся им управлять. Гимнастика для глаз.	1
47	Тестирование вися на время. Обучение движениям.	1
48	Прохождение полосы препятствий.	1
49	<b>Кроссовая подготовка 15 часов</b> Кроссовая подготовка. Понятие эстафета.	1
50	Что такое медленный бег. «Веселые старты».	1
51	Развитие выносливости. Игра «Вороны и воробьи».	1
52	Разучивание комплекса утренней гимнастики.	1
53	Разучивание комплекса утренней гимнастики. (ПМП) при травмах.	1
54	Разучивание комплекса утренней гимнастики Чередование ходьбы и бега.	1
55	Развитие выносливости. ПМП при ссадинах.	1
56	Медленный бег. Игра «Волк во рву».	1
57	Медленный бег. Игра «Охотники и утки».	1
58	Медленный бег. Игра «Одноножка».	1
59	Развитие выносливости. Игра «Вышибалы».	1
60	Бег 6 минут. Комплекс утренней гимнастики.	1

61	Бег 5.5 минут. Игра «Вышибалы».	1
62	Бег 5 минут. Игра «Одноножка».	1
63	Бег 3.5 минуты. Игра «Вызов номеров».	1
64	<b>Подвижные игры 15 часов</b> Эстафеты с мячом. Выполнение жизненно важных навыков различными способами. Подвижные игры на материале футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;	1
65	Подвижная игра «Белочка – защитница».	1
66	Точность бросков мяча через волейбольную сетку.	1
67	Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	1
68	Индивидуальная работа с мячом. Подвижные игры на материале футбола. Остановка мяча; ведение мяча;	1
69	Индивидуальная работа с мячом. Игра «Одноножка».	1
70	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
71	Подвижная игра «Точно в цель».	1
72	Броски и ловля мяча в парах. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений.	1
73	Броски и ловля мяча в парах.	1
74	Ведение мяча в движении. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
75	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Белочка – защитница».	1
76	Эстафеты с мячом. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
77	Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
78	Подвижная игра «Белочка – защитница». Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1
79	<b>ОФП 12 часов</b> Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1
80	Прыжок в высоту. Контроль и регуляция движений.. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
81	Бросок набивного мяча от груди. Составление режима дня. Передвижение	1

	на лыжах и торможение.	
82	Бросок набивного мяча снизу. Тестирование физических способностей.	1
83	Тестирование вися на время. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	1
85	Тестирование прыжка в длину с места. Спуски и подъемы на лыжах разными способами.	1
86	Тестирование подъема туловища за 30 с.	1
87	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из вися лежа.	1
88	Прыжки со скакалкой. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
89	Круговая тренировка. Понятия о темпе, длительности бега.	1
90	Подвижные игры для зала. Техника безопасности на уроках.	1
91	<b>Легкая атлетика 15 часов</b> Техника метания на точность.	1
92	Тестирование метание малого мяча на точность. Подготовка к нормативам ГТО.	1
93	Тестирование метания мешочка на дальность.	1
94	Беговые упражнения. Понятия о темпе, длительности бега.	1
95	Беговые упражнения. Влияние бега на здоровье человека.	1
96	Техника челночного бега.	1
97	Тестирование челночного бега на 3x10 м.	1
98	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подготовка к нормативам ГТО.	1
99	Русская народная подвижная игра «Горелки». Плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
100	Командные подвижные игры. Основные способы плавания.	1
101	Подвижные игры с мячом. Достижения олимпийцев. Подготовка к нормативам ГТО.	1
102	Подвижные игры. Олимпийские игры. Подготовка к нормативам ГТО.	1
103	Прыжки и их разновидности. Игра «Одноножка».	1
104	Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Русская народная подвижная игра «Горелки».	1

105	Итоговая промежуточная аттестация.	1
-----	------------------------------------	---