

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
уровень начального общего образования
срок освоения – 4 года

Составитель:
учитель физической культуры
Селиванов Павел Анатольевич

2015 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Основной образовательной программы начального основного общего образования МКОУ- Ново-Шиловской СОШ № 82;
- Авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

Для реализации рабочей программы используется УМК:

- 1 класс – Физическая культура 1-4 кл. В.И. Лях. – 14-е изд.
- 2 класс – Физическая культура 1-4 кл. В.И. Лях. – 14-е изд.
- 3 класс – Физическая культура 1-4 кл. В.И. Лях. – 14-е изд.,
Физическая культура 3-4 кл. Г.И. Погадаев
- 4 класс – Физическая культура 1-4 кл. В.И. Лях. – 14-е изд.,
Физическая культура 3-4 кл. Г.И. Погадаев

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

На изучение предмета отводится на уровне начального образования 405 часов:

- 1 класс – 99 часов
- 2 класс – 102 часа
- 3 класс – 102 часа
- 4 класс – 102 часа

1. Планируемые результаты освоения предмета

«Физическая культура»

Знания о физической культуре

Выпускник научится (1-4 классы):

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 (1-4 классы):

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 (1-4 классы):

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 (1-4 классы):

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 (1-4 классы):

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 приемы;

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 (1-4 классы):

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;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

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.

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).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие 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; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Прыжки со скакалками. Опорный прыжок.

Легкая атлетика

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 и спрыгивание

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.

Подвижные игры

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».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: 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».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. 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: упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки.

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

Подвижные игры

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».

На материале раздела «Спортивные игры»:

«Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: 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».

Волейбол: 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».

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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.

Способы физкультурной деятельности

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки.

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

Подвижные игры

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 раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр

Баскетбол: 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»

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

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

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 с асимметрическими 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; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

4 класс

Знания о физической культуре

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

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

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки.

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

Подвижные игры

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

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

На материале спортивных игр:

Баскетбол: 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»).

Волейбол: 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».

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 с асимметрическими 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

№	Наименование раздела (темы)	Общее кол-во часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	<i>Обязательная часть</i>	80	82	82	82
1.1.	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
1.2.	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Подвижные игры	15	-	-	-
1.5	Подвижные игры с элементами спортивных игр				
1.5.1	Баскетбол	8	10	10	10
1.5.2	Волейбол	-	15	15	15
1.6.	Лыжная подготовка	18	18	18	18
2.	<i>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</i>	19	20	20	20
2.1.	Лёгкая атлетика	6	6	6	6
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3	3	3	3
2.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр				
2.3.1	Баскетбол	10	8	8	8
2.4	Лыжная подготовка	-	3	3	3
Итого за год		99	102	102	102

1 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика		15
1	Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры.	1
2	Основные способы передвижения человека Различные виды ходьбы. Игра «По своим местам».	1
3	Различные виды бега. Игра «Вызов номеров».	1
4	«Бег с преодолением препятствий». Игра «Два мороза».	1
5	Челночный бег. Эстафеты	1
6	Эстафеты. Бег с ускорением.	1
7	Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	1
8	Обычный бег, бег с изменением направления движения. «Пятнашки»	1
9	Метания на дальность и точность.	1
10	Челночный бег. Эстафеты	1
11	Эстафеты. Бег с ускорением.	1
12	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1
13	Бег с ускорением 30 м. Игра «Краски»	1
14	Равномерный бег до 6 мин.	1
15	Эстафеты на закрепление и совершенствование бега, прыжков, метаний.	1
Гимнастика с элементами акробатики		12
16	Правила техники безопасности и страховки по гимнастике на уроках физической культуры. Строевые упражнения.	1
17	Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Повороты на право	1
18	Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты налево	1
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры. Повороты налево.	1
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры. Повороты кругом.	1
21	Акробатические упражнения. Перекаты.	1
22	Акробатические упражнения. Разновидности перекатов.	1
23	Акробатические упражнения. Кувырок вперед	1
24	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1
25	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
26	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
27	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)		12
28	Правила техники безопасности по подвижным играм на уроках физической культуры. Игра «Брось — поймай».	1
29	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Выстрел в небо», «Гонка мячей по кругу».	1
30	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо».	1

31	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Ведение мяча парами», «За мячом».	1
32	Подвижные игры с элементами баскетбола: «За мячом», «Ведение мяча парами».	1
33	Эстафеты с ведением мяча	1
34	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Метко в корзину», «Чья команда больше».	1
35	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Чья команда больше», «Метко в корзину».	1
36	Эстафеты с ведением мяча.	1
37	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу».	1
38	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Чья команда больше», «Метко в корзину»,	1
39	Эстафеты с ведением мяча.	1
Подвижные игры		15
40	Подвижные игры: «Пройди бесшумно», «Бой петухов».	1
41	Подвижные игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.	1
42	Подвижные игры: «Становись — разойдись», «Смена мест».	1
43	Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам».	1
44	Подвижные игры: «Точно в мишень», «Третий лишний».	1
45	Подвижные игры: «Становись — разойдись», «Смена мест».	1
46	Подвижные игры: «Пройди бесшумно», «Бой петухов».	1
47	Подвижные игры на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.	1
48	Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам».	1
49	Подвижные игры: «Точно в мишень», «Третий лишний».	1
50	Подвижные игры: «Точно в мишень», «Третий лишний».	1
51	Подвижные игры: на закрепление и совершенствование элементов ОРУ.	1
52	Подвижные игры: «Пройди бесшумно», «Бой петухов».	1
53	Подвижные игры: «Быстро по местам», «К своим флажкам».	1
54	Подвижные игры: «Точно в мишень», «Третий лишний».	1
Лыжная подготовка		18
55	Правила техники безопасности по лыжной подготовке на уроках физической культуры.	1
56	Экипировка лыжника	1
57	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.	1
58	Особенности дыхания. Переноска и надевание лыж.	1
59	Требования к температурному режиму. Переноска и надевание лыж	1
60	Понятие об обморожении. Переноска и надевание лыж.	1
61	Ступающий шаг с палками и без палок	1
62	Ступающий шаг с палками и без палок	1
63	Ступающий шаг с палками и без палок	1
64	Повороты переступанием.	1
65	Повороты переступанием.	1
66	Скользкий шаг с палками.	1
67	Передвижение на лыжах скользящим шагом 500 метров.	1
68	Подъёмы и спуски с небольших склонов	1
69	Скользкий шаг с палками.	1

70	Передвижение на лыжах скользящим шагом 500 метров.	1
71	Подъёмы и спуски с небольших склонов	1
72	Передвижение на лыжах скользящим шагом 500 метров.	1
Гимнастика с элементами акробатики		9
73	Правила техники безопасности и страховки по гимнастике. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
74	Строевые упражнения.	1
75	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
76	Акробатические упражнения.	1
77	Висы. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1
78	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
79	Упражнения для развития силы. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание.	1
80	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1
81	Строевые упражнения.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)		6
82	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
83	Ведение мяча. Игра «Метко в корзину»	1
84	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Ведение мяча парами», «За мячом».	1
85	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Метко в корзину»	1
86	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Метко в корзину», «Чья команда больше».	1
87	Ведение мяча. Игра «Чья команда больше».	1
Легкая атлетика		12
88	Челночный бег. Эстафеты	1
89	Бег с изменением направления движения. «Пятнашки»	1
90	Метания на дальность и точность.	1
91	Челночный бег. Эстафеты	1
92	Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	1
93	Эстафеты. Бег с ускорением.	1
94	Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты	1
95	Метания на дальность и точность.	1
96	Эстафеты. Бег с ускорением.	1
97	Бег с изменением направления движения. «Пятнашки»	1
98	Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	1
99	Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты	1

2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика		15
1	Правила техники безопасности по лёгкой атлетике на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.	1
2	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м.	1
3	Бег с изменением направления движения. «Пятнашки». Личная гигиена.	1
4	Бег с преодолением препятствий. Осанка.	1
5	Равномерный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
6	Метание теннисного на дальность и точность.	1
7	Бег с ускорением 30 м. Игра «Краски»	1
8	Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1
9	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м.	1
10	Равномерный бег до 6 мин. Эстафеты.	1
11	Челночный бег. Эстафеты	1
12	Бег с преодолением препятствий.	1
13	Бег с ускорением 30 м. Игра «Краски»	1
14	Эстафеты на закрепление и совершенствование бега, прыжков, метаний.	1
15	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1
Гимнастика с элементами акробатики		12
16	Правила техники безопасности и страховки по гимнастике на уроках физической культуры. Строевые упражнения.	1
17	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги.	1
18	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
19	Акробатические упражнения. Кувырок в сторону.	1
20	Акробатические упражнения. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Органы пищеварения.	1
21	Акробатические упражнения. Техника выполнения кувырка вперед.	1
22	Висы. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1
23	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1
24	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
25	Висы и упоры. В висе поднимание прямых и согнутых ног.	1
26	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
27	Вис на согнутых руках. Игры: «Третий лишний», «Ноги на весу»	1

Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)		12
28	Правила техники безопасности по подвижным играм на уроках физической культуры. «Гонка мячей по кругу».	1
29	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Выстрел в небо», «Гонка мячей по кругу».	1
30	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо».	1
31	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Ведение мяча парами», «За мячом».	1
32	Подвижные игры с элементами баскетбола: «За мячом», «Ведение мяча парами».	1
33	Эстафеты с ведением мяча	1
34	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Метко в корзину», «Чья команда больше».	1
35	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Чья команда больше», «Метко в корзину».	1
36	Эстафеты с ведением мяча.	1
37	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу».	1
38	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Чья команда больше», «Метко в корзину»,	1
39	Эстафеты с ведением мяча.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол)		15
40	Подвижные игры с элементами волейбола: «Поймай и передай», «Неудобный бросок».	1
41	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол».	1
42	Подвижные игры с элементами волейбола: «Волна», «Неудобный бросок».	1
43	Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч капитану», «Поймай и передай».	1
44	Подвижные игры с элементами волейбола: «Поймай и передай», «Неудобный бросок».	1
45	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол».	1
46	Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч капитану», «Поймай и передай»	1
47	Подвижные игры с элементами волейбола: «Поймай и передай», «Волна».	1
48	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол».	1
49	Подвижные игры с элементами волейбола: «Неудобный бросок», «Волна».	1
50	Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч капитану», «Поймай и передай».	1
51	Подвижные игры с элементами волейбола: «Поймай и передай», «Неудобный бросок»	1
52	Подвижные игры с элементами волейбола: «Поймай и передай», «Волна».	1

53	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол».	1
54	Подвижные игры с элементами волейбола: «Поймай и передай», «Волна».	1
Лыжная подготовка		21
55	Правила техники безопасности по лыжной подготовке на уроках физической культуры. Требования к одежде и обуви во время занятий.	1
56	Экипировка лыжника. Техника передвижения ступающим шагом.	1
57	Ступающий шаг. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1
58	Техника подъема ступающим шагом. Особенности дыхания.	1
59	Техника передвижения скользящим шагом. Требования к температурному режиму.	1
60	Техника поворотов на месте. Понятие об обморожении.	1
61	Ступающий шаг. Эстафеты.	1
62	Скользящий шаг с палками.	1
63	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
64	Скользящий шаг с палками.	1
65	Попеременный двухшажный ход (без палок).	1
66	Передвижение на лыжах скользящим шагом 500 метров.	1
67	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1
68	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
69	Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
70	Подъёмы и спуски с небольших склонов	1
71	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке	1
72	Прохождение дистанции 1 км (без учёта времени)	1
73	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
74	Скользящий шаг с палками.	1
75	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке	1
Гимнастика с элементами акробатики		9
76	Правила техники безопасности и страховки по гимнастике. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
77	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
78	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
79	Кувырок в сторону. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев.	1
80	Висы. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1
81	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
82	Упражнения для развития силы. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание.	1
83	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1
84	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1

Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)		6
85	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
86	Ведение мяча. Игра «Метко в корзину»	1
87	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Ведение мяча парами», «За мячом».	1
88	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Метко в корзину»	1
89	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Метко в корзину», «Чья команда больше».	1
90	Ведение мяча. Игра «Чья команда больше».	1
Легкая атлетика		12
91	Челночный бег. Эстафеты	1
92	Бег на короткие дистанции.	1
93	Сдача контрольного норматива - бег 30 м.	1
94	Метание мяча на дальность и точность.	1
95	Сдача контрольного норматива - метание мяча на дальность.	1
96	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
97	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.	1
98	Равномерный бег до 6 мин. Представление о физических качествах.	1
99	Сдача контрольного норматива - бег 1000 м	1
100	Бег на короткие дистанции. Эстафеты.	1
101	Челночный бег. Эстафеты	1
102	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1

3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика		15
1	Правила техники безопасности по лёгкой атлетике на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы. Техника челночного бега.	1
2	Бег на короткие дистанции.	1
3	Высокий старт. Бег с изменением направления движения.	1
4	Сдача контрольного норматива - бег 30м.	1
5	Техника прыжка в длину с места.	1
6	Прыжок в длину, высоту с прямого разбега.	1
7	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.	1
8	Равномерный бег до 6 мин. Режим дня и его планирование.	1
9	Метание мяча на дальность.	1
10	Метание мяча на дальность и точность.	1
11	Сдача контрольного норматива – метание мяча на дальность.	1
12	Прыжок в длину, высоту с прямого разбега. Кроссовая подготовка.	1
13	Сдача контрольного норматива - бег 60м.	1
14	Прыжок в длину, высоту с прямого разбега. Кроссовая подготовка.	1
15	Сдача контрольного норматива - бег 1000 м.	1

Гимнастика с элементами акробатики		12
16	Правила техники безопасности и страховки по гимнастике на уроках физической культуры. Строевые упражнения.	1
17	Лазание по канату. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте.	1
18	Акробатические упражнения. Кувырок назад до упора на коленях.	1
19	Акробатические упражнения. Кувырок назад до упора до упора присев.	1
20	Акробатические упражнения. Мост из положения лежа на спине.	1
21	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
22	Лазание по канату в два, три приёма.	1
23	Акробатические упражнения. Мост из положения лежа на спине.	1
24	Акробатические упражнения. Кувырок назад до упора на коленях, до упора присев.	1
25	Лазание по канату в два, три приёма.	1
26	Акробатические упражнения. Кувырок назад. Мост из положения лежа на спине.	1
27	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)		12
28	Правила техники безопасности по подвижным играм на уроках физической культуры. «Гонка мячей по кругу».	1
29	Ведение мяча на месте и в движении. Игры: «Выстрел в небо», «Гонка мячей по кругу».	1
30	Ведение мяча на месте и в движении. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо».	1
31	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Ведение мяча парами», «За мячом».	1
32	Техника броска мяча в кольцо двумя руками снизу. Игры: «За мячом», «Ведение мяча парами».	1
33	Эстафеты с ведением мяча	1
34	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Игры: «Метко в корзину», «Чья команда больше».	1
35	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Чья команда больше», «Метко в корзину».	1
36	Эстафеты с ведением мяча.	1
37	Техника броска мяча в кольцо двумя руками снизу. Игры: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу».	1
38	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Чья команда больше», «Метко в корзину»,	1
39	Броски мяча в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты с ведением мяча.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол)		15
40	Подвижные игры с элементами волейбола: «Поймай и передай», «Неудобный бросок».	1
41	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол». «Круговая лапта».	1

42	Прием мяча снизу двумя руками. Игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	1
43	Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч капитану», «Поймай и передай».	1
44	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; Игры: «Поймай и передай», «Неудобный бросок».	1
45	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол».	1
46	Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч капитану», «Поймай и передай»	1
47	Нижняя прямая подача. Игры: «Поймай и передай», «Волна».	1
48	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол».	1
49	Прием мяча снизу двумя руками. Игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	1
50	Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч капитану», «Поймай и передай».	1
51	Нижняя прямая подача. Игры: «Поймай и передай», «Волна».	1
52	Подвижные игры с элементами волейбола: «Поймай и передай», «Волна».	1
53	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол».	1
54	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; Игры: «Поймай и передай», «Неудобный бросок».	1
Лыжная подготовка		21
55	Правила техники безопасности по лыжной подготовке на уроках физической культуры. Требования к одежде и обуви во время занятий.	1
56	Техника передвижения скользящим шагом с палками и без палок.	1
57	Техника чередования ступающего и скользящего шага.	1
58	Техника подъема скользящим шагом.	1
59	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
60	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
61	Техника чередования ступающего и скользящего шага.	1
62	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1000 м.	1
63	Техника подъема «лесенкой».	1
64	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
65	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1000 м.	1
66	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
67	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
68	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1000 м.	1
69	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
70	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
71	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1000 м.	1
72	Техника чередования ступающего и скользящего шага.	1

73	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
74	Сдача контрольного норматива - передвижение на лыжах 1 км.	1
75	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
Гимнастика с элементами акробатики		9
76	Правила техники безопасности и страховки по гимнастике. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
77	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
78	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
79	Акробатические упражнения. Мост из положения лежа на спине.	1
80	Висы. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Лазание по канату в два, три приёма.	1
81	Лазание по канату в два, три приёма.	1
82	Упражнения для развития силы. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание.	1
83	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1
84	Акробатические упражнения. Кувырок назад до упора на коленях, до упора присев.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)		6
85	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
86	Ведение мяча. Игра «Метко в корзину»	1
87	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с ведением мяча.	1
88	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Метко в корзину»	1
89	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Метко в корзину», «Чья команда больше».	1
90	Ведение мяча на месте и в движении. Игра: «Чья команда больше».	1
Легкая атлетика		12
91	Высокий старт. Бег с изменением направления движения.	1
92	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта.	1
93	Сдача контрольного норматива - бег 30 м	1
94	Техника метания мяча на дальность с места.	1
95	Прыжок в длину, высоту с прямого разбега. Кроссовая подготовка.	1
96	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.	1
97	Метание мяча на дальность и точность.	1
98	Сдача контрольного норматива – метание мяча на дальность.	1
99	Прыжок в длину, высоту с прямого разбега. Кроссовая подготовка.	1
100	Сдача контрольного норматива - бег 1000м	1
101	Техника метания мяча на дальность с места.	1
102	Сдача контрольного норматива - бег 60 м.	1

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика		15
1	Правила техники безопасности по лёгкой атлетике на уроках физической культуры. Челночный бег 3×10 м.	1
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м.	1
3	Высокий старт. Бег 30 м	1
4	Низкий старт. Сдача контрольного норматива - бег 30 м.	1
5	Высокий старт. Сдача контрольного норматива - бег 60 м.	1
6	Старт. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 60 м.	1
7	Техника тройного прыжка с места.	1
8	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
9	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места.	1
10	Метание мяча на дальность, на точность.	1
11	Сдача контрольного норматива – метание мяча на дальность.	1
12	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Кроссовая подготовка.	1
13	Сдача контрольного норматива - бег 1000м	1
14	Метание мяча на дальность, на точность.	1
15	Прыжок в высоту способом "перешагивание". Кроссовая подготовка.	1
Гимнастика с элементами акробатики		12
16	Правила техники безопасности и страховки по гимнастике на уроках физической культуры. Строевые упражнения.	1
17	Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1
18	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1
19	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	1
20	Упражнения для развития силы. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание.	1
21	Висы и упоры.	1
22	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	1
23	Опорный прыжок.	1
24	Техника опорного прыжка.	1
25	Лазание по канату в два, три приёма	1
26	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1
27	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)		12
28	Правила техники безопасности по подвижным играм на уроках физической культуры. «Гонка мячей по кругу».	1
29	Ведения мяча с изменением направления. Игры: «Выстрел в небо», «Гонка мячей по кругу».	1
30	Ведение мяча на месте и в движении. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо».	1
31	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Ведение мяча парами», «За мячом».	1

32	Техника броска в кольцо одной рукой от плеча Игры: «За мячом», «Ведение мяча парами».	1
33	Эстафеты с ведением мяча	1
34	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении. Игры: «Метко в корзину», «Чья команда больше».	1
35	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры: «Чья команда больше», «Метко в корзину».	1
36	Эстафеты с ведением мяча.	1
37	Техника броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры: «Мяч ловцу», «Гонка мячей по кругу».	1
38	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Чья команда больше», «Метко в корзину»,	1
39	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с ведением мяча.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (волейбол)		15
40	Подвижные игры с элементами волейбола: «Поймай и передай», «Неудобный бросок».	1
41	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол».	1
42	Прием мяча снизу двумя руками. Игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	1
43	Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч капитану», «Поймай и передай».	1
44	Передача мяча сверху двумя руками через сетку; Игры: «Поймай и передай», «Неудобный бросок».	1
45	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол».	1
46	Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч капитану», «Поймай и передай»	1
47	Нижняя прямая подача через сетку. Игры: «Поймай и передай», «Волна».	1
48	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол».	1
49	Прием мяча сверху двумя руками. Игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	1
50	Подвижные игры с элементами волейбола: «Мяч капитану», «Поймай и передай».	1
51	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол».	1
52	Подвижные игры с элементами волейбола: «Поймай и передай», «Волна».	1
53	Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол».	1
54	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; Игры: «Поймай и передай», «Неудобный бросок».	1
Лыжная подготовка		21
55	Правила техники безопасности по лыжной подготовке на уроках физической культуры. Требования к одежде и обуви во время занятий.	1
56	Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке.	1
57	Одновременный одношажный ход.	1

58	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1
59	Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».	1
60	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
61	Попеременный двухшажный ход. Торможение упором.	1
62	Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 1 км.	1
63	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
64	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
65	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
66	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
67	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
68	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
69	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
70	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
71	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1 км.	1
72	Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке.	1
73	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
74	Сдача контрольного норматива - передвижение на лыжах 1 км.	1
75	Повороты переступанием. Эстафеты.	1
Гимнастика с элементами акробатики		9
76	Правила техники безопасности и страховки по гимнастике. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1
77	Строевые упражнения. Повороты на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	1
78	Равновесие. Стойка на носках, на одной ноге. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
79	Акробатические упражнения. Мост из положения лежа на спине.	1
80	Висы. Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Лазание по канату в два, три приёма.	1
81	Лазание по канату в два, три приёма. Опорный прыжок.	1
82	Упражнения для развития силы. Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание.	1
83	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1
84	Акробатические упражнения. Кувырок назад до упора на коленях, до упора присев.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол)		6
85	Передача мяча двумя руками от груди, от плеча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
86	Ведение мяча. Игра «Метко в корзину»	1
87	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
88	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Метко в корзину»	1
89	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Метко в корзину», «Чья команда больше».	1

90	Ведение мяча на месте и в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
Легкая атлетика		12
91	Высокий старт. Бег с изменением направления движения.	1
92	Техника бега на короткие дистанции с высокого старта.	1
93	Сдача контрольного норматива - бег 30 м	1
94	Техника метания мяча на дальность с места.	1
95	Сдача контрольного норматива - бег 60 м.	
96	Прыжок в длину, высоту с прямого разбега. Кроссовая подготовка.	1
97	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.	1
98	Метание мяча на дальность и точность.	1
99	Сдача контрольного норматива – метание мяча на дальность.	1
100	Прыжок в длину, высоту с прямого разбега. Кроссовая подготовка.	1
101	Сдача контрольного норматива - бег 1000м	1
102	Техника метания мяча на дальность с места.	1