

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Больше-Череватовская основная
общеобразовательная школа»**

Рассмотрено

Приложение № 1 к ООП ООО

на педсовете протокол
от 28.08.2020 г. № 1

утверждено № 43 от 31.08.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
1-4 кл.

учитель Сазонов Е.В.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты. **Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и

познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха Учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического,

социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения; - выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

— организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её 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 развития 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. **Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

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 ноги вперёд. **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.

Лёгкая 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 на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и за-прыгивание.

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

Метание : малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций произвольным способом.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

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

Спортивные игры. 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; приём 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, взмахами ногами; наклоны вперёд, 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 туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию

гибкости. **Развитие координации движений:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции 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—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

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

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения и т.б. во время занятий физическими упражнениями.	1
2	Построение в одну шеренгу и колонну. ОРУ без предметов.	1
3	Подвижные игры: «По местам!», «Займи своё место».	1
4	Основные исходные положения и движения для рук и ног.	1
5	Ходьба на носках, пятках, в полуприседе. Передвижение по гимнастической скамейке.	1
6	Подвижные игры с перебеганием и остановками по сигналам.	1
7	Т.Б.при занятиях лёгкой атлетикой. Медленный бег до 1 мин.	1
8	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1
9	Бег гладкий с высоким подниманием бедра. ОРУ с элементами лёгкой атлетики.	1
10	Бег с захлестыванием голени назад и ускорением . Игровые упр. на внимание.	1
11	Подвижные игры на материале л.а. с бегом, прыжками.	1
12	Метание мяча стоя на месте, подвижные игры «Метко в цель!».	1

13	Прыжки на одной и двух ногах. Игровые упр. с бегом и прыжками.	1
14	Подвижные игры на материале л.а. с прыжками и метанием.	1
15	Прыжки с поворотом налево и направо. Игровые упражнения. с метанием мяча.	1
16	Динамические упр. с переменной опорой на руки и ноги.	1
17	Метание малого мяча на дальность способом: «из-за головы, стоя на месте».	1
18	Высокий старт . Игры легкоатлетической направленности.	1
19	Т.Б. при занятиях игровыми упражнениями на материале баскетбола.	1
20	Стойка баскетболиста. Передвижение без мяча.	1
21	Передача мяча снизу. Ловля мяча стоя на месте.	1
22	«Школа» мяча. Передвижение - в беге, остановка в шаге и прыжком по сигналу.	1
23	Игровые упражнения с ведением мяча на месте.	1
24	Подвижные игры с мячом. «Школа» мяча.	1
25	Подвижные игры: « Метко в цель!», «Передал - садись!»	1
26	Подвижные игры «Брось – поймай !», «Школа» мяча.	1
27	Т.Б. при занятии гимнастикой с элементами акробатики.	1
28	Строчные упр.: построение в одну шеренгу и колонну. Основная стойка и команда «Смирно».	1
29	Перекаты на спине в группировке. Падение назад из основной стойки с перекатом.	1
30	Основное положение рук, ног, туловища и основные движения(рывки, прыжки, наклоны)	1
31	Бег гладкий с высоким подниманием бедра. Физ. упр. на формирование осанки.	1
32	Передвижение по ограниченной площади опоры. Лазание по-пластунски.	1
33	Седы(на пятках с наклоном углом). Передвижение по гимнастической стенке.	1
34	Комплекс упражнений утренней гимнастики №2. Танцевальные упр.	1
35	Прыжки с ноги на ногу. Запрыгивание на возвышение.	1
36	Акробатические упр.: упоры(присев, лёжа, сзади). ФУ на гибкость.	1
37	Перекаты назад(из седа в группировке и обратно, из упора присев назад и боком).	1
38	Броски мяча в неподвижную цель. «Школа» мяча.	1
39	Прыжки со скакалкой. Физические упражнения на координацию.	1
40	Группировка в положении лёжа на спине. Подтягивание в висе лёжа.	1
41	Вращение обруча на руке, катание обруча. Простой ритм в парах.	1
42	«Мост» из положения лёжа на спине. Упр. на силовые способности.	1
43	Стойка на лопатках с согнутыми ногами. Упражнения на внимание.	1
44	Подвижные игры на внимание и развитие двигательных качеств.	1
45	Акробатическая комбинация. Полоса препятствий.	1
46	Подбрасывание и ловля мяча 2руками. Катание мяча рукой и ногой.	1
47	Ходьба(обычная, на носках, «косолапым» способом). Запрыгивание и спрыгивание с возвышения.	1

48	Удержание позы «Стойка на одной ноге». Лазание по гимн. стенке, скамейке, по-пластунски.	1
49	Вращение головой в движении шагом. Обороты переступанием (вправо-влево).	1
50	Вращение обруча на руке, катание обруча. Физическая подготовка.	1
51	Преодоление полосы препятствий.	1
52	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.	1
53	Строчные упр.: переноска лыж, передвижение в колонне с лыжами.	1
54	Удержание позы стойка на одной ноге(правой, левой).	1
55	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
56	Горнолыжная техника: подъём ступающим шагом на пологом склоне.	1
57	Удержание позы стойка на одной ноге. падение на лыжах.	1
58	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
59	Горнолыжная техника: спуск в основной стойке.	1
60	Повороты на лыжах переступанием на месте.	1
61	Преодоление дистанции 600м в равномерном темпе.	1
62	Подвижные игры на лыжах на пологом склоне.	1
63	Спуски с гор. Падение в сторону – вперёд - назад из исходного положения. присев.	1
64	Прохождение дистанции 800м в равномерном темпе.	1
65	Горнолыжная техника: торможение падением.	1
66	Перенос тяжести тела с ноги на ногу. Прыжковая имитация конькового хода.	1
67	Игры с катанием на санках и снежки.	1
68	Прохождение дистанции 1000м.	1
69	Спуски с гор. Падение на санках.	1
70	Т.Б. при занятиях подвижными играми.	1
71	Подвижные игры: кто дальше скатится с горки.	1
72	Подвижные игры .на развитие двигательных качеств.	1
73	Подвижные игры с мячом. Игровые упр.с ведением мяча на месте.	1
74	Игровые упр. с броском мяча 2 руками стоя на месте.	1
75	ОФП. Упр. на осанку.	1
76	Подвижные игры.: «мяч соседу», «мяч капитану».	1
77	Подвижные игры: «посадка овощей», « метко в цель».	1
78	ОФП. Правила поведения при занятиях гимнастикой.	1
79	Т.Б. при занятиях гимнастикой с элементами акробатики.	1
80	Строчные упражнения: построение в шеренгу, в колонну, основная стойка.	1
81	Бег по кругу диаметром 2-3 м.(вправо-влево). Сохранение основной стойки.	1
82	Упр. без предметов и с предметами. Основные положения и движения.	1

83	Акробатические упражнения - комбинация изученных элементов.	1
84	Упр. динамической ритмики. Простой ритм «Ноги-руки». Строевые команды.	1
85	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой.	1
86	Бег: с высоким подниманием бедра, захлёсты голени назад.	1
87	Подвижные игры на развитие двигательных качеств.	1
88	Высокий старт. Игры легкоатлетической направленности.	1
89	Прыжки: на месте и с продвижением(вперёд, назад, боком, в длину и высоту с места).	1
90	Бег с изменением направления движения.	1
91	Прыжки в высоту с прямого разбега. ФУ на координацию.	1
92	Бег 30м. броски большого мяча на дальность обеими руками из положения стоя.	1
93	Прыжки с ноги на ногу. Челночный бег 4 по 9м.	1
94	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
95	Бег 500м. без учёта времени.	1
96	Упр. общефизической подготовки. ОРУ на внимание.	1
97	Метание мяча на дальность способом из-за головы, стоя на месте.	1
98	Игры л.а. направленности: «Пятнашки», «Метко в цель».	1
99	Подвижные игры на координацию.	1
100	Игра в ручной мяч по упрощенным правилам.	1

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Роль соревнований	1
2	Бег с высоким подниманием бедра и «взахлест». ОРУ	1
3	Бег по кругу диаметром 2-3 м. Ору на координацию	1
4	Подвижные игры. «вызов номеров», «кто быстрее»	1
5	Высокий старт и стартовое ускорение. Челночный бег 3 по 10 м.	1
6	Ходьба на носках и пятках. Перепрыгивание препятствий.	1
7	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы, стоя на месте»	1
8	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1

9	Бег по прямой с малой скоростью. ОРУ	1
10	Прыжки в длину и высоту с места. Бег 30 м.	1
11	Подвижные игры. «салки», «кто дальше», «метко в цель»	1
12	Бег с изменением направления движения. Подвижные игры.	1
13	Т.Б. при занятиях подвижными играми . Игры с мячом.	1
14	Игровые упражнения с элементами б/б. Передача мяча (снизу, от груди)	1
15	Перепрыгивание с возвышения на возвышение. Упр. с мячом.	1
16	Специальные передвижения-остановка в шаге и прыжком в стойке баскетболиста по одному сигналу	1
17	Ловля мяча летящего на уровне головы.	1
18	Подбрасывание и ловля мяча.	1
19	Ведение мяча на месте и в движении по прямой.	1
20	Броски мяча двумя руками (снизу, от груди, из-за головы)	1
21	Ведение мяча левой и правой рукой.	1
22	Подвижные игры «бросай-поймай», «выстрел в небо».	1
23	Эстафета мяча. ОФП..	1
24	Передача и прием мяча двумя руками.	1
25	Подвижные игры «мяч соседу», «посадка овощей»	1
26	Броски мяча по кольцу. «Школа» мяча.	1
27	Т.Б. при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Олимпийские игры.	1
28	Подвижные игры на внимание. Лазание по канату (захват гимнастической палки ногами)	1
29	Лазание по гимнастической стенке.	1
30	Упоры (согнувшись, лежа, сзади). Седы (на пятках, с наклоном, углом)	1 1
31	Строевые упражнения: основная стойка.	
32	Падение назад с последующим перекатом на спине.	1
33	Перекаты в группировке. ОРУ.	1
34	Передвижение по гимнастической стенке. Хожение по наклонной гимнастической скамейке..	1
35	Лазание по - пластунски.	1
36	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). ОФП	1
37	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ.	1
38	Прыжки со скакалкой. ОРУ на координацию.	1
39	Танцевальные упражнения . Прыжки со скакалкой.	1
40	Физические упражнения на формирование осанки.	1
41	Кувырок вперед, руки за спиной.	1

42	Кувырок вперед ноги врозь. ОФП.	1
43	Повороты на месте по команде.	1
44	Обороты прыжком на 180 градусов. ОРУ.	1
45	Акробатическая комбинация.	1
46	Подтягивание в висе лежа. ОРУ.	1
47	Полупереворот назад. Подвижные игры.	2
48	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой.Современные игры	1
49	Передвижение ступающим шагом без палок.	1
50	Строевые упражнения на лыжах.	1
51	Передвижение ступающим шагом с палками.	1
52	Удержание позы стойка на одной ноге.	1
53	Прохождение тренировочной дистанции 500 м.	1
54	Повороты на лыжах на месте.	1
55	Одноопорное скольжение на лыжах.	1
56	Скольжение на одной лыже после 2-3 шагов разбега.	1
57	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
58	Спуски с пологой горы в низкой стойке.	1
59	Прохождение тренировочной дистанции 1 км	1
60	Торможение падением, подъемы «ёлочкой»	1
61	Повороты на лыжах переступанием на месте.	1
62	Подъем ступающим и скользящим шагом.	1
63	Спуски в основной и высокой стойке	1
64	Подвижные игры на развитие двигательных качеств.	1
65	Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км.	1
66	Т.Б. при занятиях подвижными играми. Закаливание.	1
67	Подвижные игры на внимание.	1
68	Игры в снежки «Метко в цель»	1
69	Подвижные игры «Кто дальше скатится с горки»	1
70	Подвижные игры с катанием на горке	1
71	Подвижные игры: «Кто быстрее взойдет на гору».	1
72	Игровые упражнения с передачей и ловлей мяча на месте.	1
73	Броски мяча в неподвижную цель.	1
74	Игровые упражнения с броском мяча двумя руками от груди.	1
75	Подвижные игры «Бросай-поймай».	1
76	Т.Б. при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Физические качества	1

77	Пролезание в обруч под барьер	1
78	Акробатические упражнения: упоры, седы, стойка на лопатках.	1
79	Подтягивание в висячем положении. Физические упражнения на формирование осанки	1
80	Подвижные игры для профилактики нарушения осанки	1
81	Прыжки со скакалкой. ОФП.	1
82	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Правила закаливания	1
83	Бег в медленном темпе до 2 мин. ОРУ.	1
84	Бег с высоким подниманием бедра.	1
85	Низкий старт. Стартовое ускорение. ОФП.	1
86	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подтягивания.	1
87	Прыжки в длину в шаге с приземлением на две ноги.	1
88	Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	1
89	Высокий старт с опорой на руку. Бег 30 м.	1
90	Эстафетный бег.	1
91	Бег 60м. Эстафетный бег.	1
92	Метание мяча на дальность способом: «из-за головы через плечо» с разбега.	1
93	Бег по прямой и по повороту.	1
94	Челночный бег 3 по 10м, 4 по 9м. Подвижные игры.	1
95	Шестиминутный бег.	1
96	Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1
97	Бег 1000м. Подвижные игры.	1
98	Игры – эстафеты.	1
99	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
100	Подвижные игры	2

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Комплекс физических упражнений.	1
2	Высокий старт с опорой на руку и ускорение. ОРУ.	1
3	Прыжки в длину и высоту с места	1
4	Бег на короткие отрезки (10,20, 30 м)	1

5	Прыжки в длину и высоту с места. Метание мяча в цель.	1
6	Бег 30 м – прикидка. ОФП.	1
7	Прыжки на возвышение и в глубину.	1
8	Челночный бег 3 по 10 м, 4 по 9 м. Многоскоки с ноги на ногу 8 прыжков.	1
9	Метание мяча с разбега на дальность.	1
10	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы»	1
11	Бег в упоре с максимальной скоростью. Физическая подготовка.	1
12	Кроссовый бег 1000 м без учета времени.	1
13	Т.Б. при занятиях подвижными играми на материале баскетбола. Закаливание.	1
14	Игровые упражнения на внимание и координацию.	1
15	Игровые упражнения с двух шагов (Без мяча).	1
16	Ведение мяча рукой, ногой.	1
17	Игры – эстафеты: «Бросай – поймай», «Мяч капитану».	1
18	Игровые упражнения с передачей мяча от плеча.	1
19	Броски мяча в неподвижную цель.	1
20	Броски мяча по кольцу (штрафной).	1
21	Игровые упражнения с ведением мяча (на месте, по прямой, по дуге шагом и бегом) и остановка.	1
22	Удары по мячу рукой (сверху, снизу, сбоку).	1
23	Игры – эстафеты: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».	1
24	Игровые упр. с броском мяча после ведения.	1
25	Эстафета мяча. ОФП.	1
26	Игра в мини – баскетбол по упрощенным правилам	1
27	Т.Б. при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Правила закаливания.	1
28	Строевые упражнения: повороты на месте по командам: «Направо», «Налево», «Раз-два!».	1
29	Строевые команды на месте и в движении.	1
30	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении с поворотом.	1
31	«Мост» из положения лёжа. Перекаты, лёжа на спине.	1
32	Перекаты в группировке.	1
33	Кувырок вперед. Силовая подготовка.	1
34	Кувырок назад до упора присев. Упражнение на координацию.	1
35	Подвижные игры на координацию.	1
36	Прыжки со скакалкой с изменяющейся скоростью вращения.	1

37	Стойка на лопатках. Упражнение на внимание.	1
38	Преодоление вертикальных препятствий.	1
39	Упражнения на низкой перекладине. Отжимание от скамейки.	1
40	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1
41	Прыжки со скакалкой. ОФП. Тестирование	1
42	Подвижные игры на координацию движений и внимание.	1
43	Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Упражнения на силу.	1
44	Упражнения на шведской стенке.	1
45	Упражнения на осанку. ОФП.	1
46	Танцевальные упражнения. Ритмика.	1
47	Игровые упражнения со скакалкой и мячом.	2
48	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Физическая нагрузка.	1
49	Строевые упражнения: переноска лыж, повороты на месте вокруг пяток лыж.	1
50	Ступающий шаг.	1
51	Скольжение на одной ноге с двух-трёх шагов разбега.	1
52	Спуски в низкой стойке. Подъёмы « ёлочкой».	1
53	Одноопорное скольжение на правой и левой.	1
54	Прохождение тренировочной дистанции 1км.	1
55	Спуски в основной стойке. Подъёмы лесенкой	1
56	Спуски с пологого склона.	1
57	Попеременный двухшажный ход.	1
58	Одновременный одношажный ход.	1
59	Падение в сторону из основной стойки.	1
60	Прохождение тренировочной дистанции 1,5км.	1
61	Поворот « Упором» и переступанием. Одновременный двухшажный ход.	1
62	Имитация передвижения с палками.	1
63	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	1
64	Прохождение дистанции 2км без учёта времени.	1
65	Подвижные игры на лыжах.	1
66	Т.Б. при занятиях спортивными и подвижными играми.	1
67	Подвижные игры – типа эстафет.	1
68	Подвижные игры на санках.	1
69	Подвижные игры в снежки «Метко в цель».	1
70	Подвижные игры эстафеты.	1
71	Подвижные игры: «на буксире», «метко в цель».	1

72	Игровые упражнения с броском мяча после ведения.	1
73	Подвижные игры: «Бросай – поймай»	1
74	Игровые упражнения с передачей и ловлей мяча на месте.	1
75	Игровые упражнения с ведением мяча.	1
76	Т.Б. при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Измерение пульса.	1
77	Прикладные упражнения. Преодоление полосы препятствий.	1
78	Передвижения различными способами.	1
79	Акробатические упражнения: седы, упоры, кувырки, «мост».	1
80	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом вращения. ОФП.	1
81	Бег по прямой с малой скоростью.	1
82	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Обливания	1
83	Бег в медленном темпе до 2 мин. ОРУ.	1
84	Бег с высоким подниманием бедра.	1
85	Низкий старт. Стартовое ускорение. ОФП.	1
86	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подтягивания.	1
87	Прыжки в длину в шаге с приземлением на две ноги.	1
88	Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	1
89	Высокий старт с опорой на руку. Бег 30 м.	1
90	Эстафетный бег.	1
91	Бег 60м. Эстафетный бег.	1
92	Метание мяча на дальность способом: «из-за головы через плечо» с разбега.	1
93	Бег по прямой и по повороту.	1
94	Челночный бег 3 по 10м, 4 по 9м. Подвижные игры.	1
95	Шестиминутный бег.	1
96	Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1
97	Бег 1000м. Подвижные игры.	1
98	Игры – эстафеты.	1
99	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
100	Подвижные игры	2

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
---	------------	--------------

1	Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Оказание первой помощи.	1
2	Высокий старт с опорой на руку и ускорение. Физическое развитие.	1
3	Прыжки в длину и высоту с места	1
4	Бег на короткие отрезки (10,20, 30 м)	1
5	Прыжки на возвышения и в глубину	1
6	Бег 30 м – прикидка. Метание мяча в цель.	1
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
8	Челночный бег 3 по 10 м, 4 по 9 м. Многоскоки с ноги на ногу 8 прыжков.	1
9	Метание мяча с разбега на дальность.	1
10	Метание малого мяча на дальность способом «из-за головы»	1
11	Бег в упоре с максимальной скоростью. Физическая подготовка.	1
12	Кроссовый бег 1000 м без учета времени.	1
13	Т.Б. при занятиях подвижными играми на материале баскетбола. Закаливание.	1
14	Игровые упражнения на внимание и координацию.	1
15	Игровые упражнения с двух шагов (Без мяча).	1
16	Ведение мяча рукой, ногой.	1
17	Игры – эстафеты: «Бросай – поймай», «Мяч капитану».	1
18	Игровые упражнения с передачей мяча от плеча.	1
19	Броски мяча в неподвижную цель.	1
20	Броски мяча по кольцу (штрафной).	1
21	Игровые упражнения с ведением мяча (на месте, по прямой, по дуге шагом и бегом) и остановка.	1
22	Удары по мячу рукой (сверху, снизу, сбоку).	1
23	Игры – эстафеты: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».	1
24	Игровые упр. с броском мяча после ведения.	1
25	Эстафета мяча. ОФП.	1
26	Игра в мини – баскетбол по упрощенным правилам	1
27	Т.Б. при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Физическая нагрузка	1
28	Строевые упражнения: повороты на месте по командам: «Направо», «Налево», «Раз-два!».	1
29	Строевые команды на месте и в движении.	1
30	Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении с поворотом.	1

31	«Мост» из положения лёжа. Перекаты, лёжа на спине.	1
32	Перекаты в группировке.	1
33	Кувырок вперёд. Силовая подготовка.	1
34	Кувырок назад до упора присев. Упражнение на координацию.	1
35	Подвижные игры на координацию.	1
36	Прыжки со скакалкой с изменяющейся скоростью вращения.	1
37	Стойка на лопатках. Упражнение на внимание.	1
38	Преодоление вертикальных препятствий.	1
39	Упражнения на низкой перекладине. Отжимание от скамейки.	1
40	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1
41	Прыжки со скакалкой. ОФП. Тестирование	1
42	Подвижные игры на координацию движений и внимание.	1
43	Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Упражнения на силу.	1
44	Упражнения на шведской стенке.	1
45	Упражнения на осанку. ОФП.	1
46	Танцевальные упражнения. Ритмика.	1
47	Игровые упражнения со скакалкой и мячом.	2
48	Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой. Причины травм	1
49	Строевые упражнения: переноска лыж, повороты на месте вокруг пяток лыж.	1
50	Ступающий шаг.	1
51	Скольжение на одной ноге с двух-трёх шагов разбега.	1
52	Спуски в низкой стойке. Подъёмы « ёлочкой».	1
53	Одноопорное скольжение на правой и левой.	1
54	Прохождение тренировочной дистанции 1км.	1
55	Спуски в основной стойке. Подъёмы лесенкой	1
56	Спуски с пологого склона.	1
57	Попеременный двухшажный ход.	1
58	Одновременный одношажный ход.	1
59	Падение в сторону из основной стойки.	1
60	Прохождение тренировочной дистанции 1,5км.	1
61	Поворот « Упором» и переступанием. Одновременный двухшажный ход.	1
62	Имитация передвижения с палками.	1
63	Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».	1
64	Прохождение дистанции 2км без учёта времени.	1
65	Подвижные игры на лыжах.	1

66	Т.Б. при занятиях спортивными и подвижными играми.	1
67	Подвижные игры – типа эстафет.	1
68	Подвижные игры на санках.	1
69	Подвижные игры в снежки «Метко в цель».	1
70	Подвижные игры эстафеты.	1
71	Подвижные игры: «на буксире», «метко в цель».	1
72	Игровые упражнения с броском мяча после ведения.	1
73	Подвижные игры: «Бросай – поймай»	1
74	Игровые упражнения с передачей и ловлей мяча на месте.	1
75	Игровые упражнения с ведением мяча.	1
76	Т.Б. при занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Измерение роста и веса.	1
77	Прикладные упражнения. Преодоление полосы препятствий.	1
78	Передвижения различными способами.	1
79	Акробатические упражнения: седы, упоры, кувырки, «мост».	1
80	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом вращения. ОФП.	1
81	Бег по прямой с малой скоростью.	1
82	Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения.	1
83	Бег в медленном темпе до 2 мин. ОРУ.	1
84	Бег с высоким подниманием бедра.	1
85	Низкий старт. Стартовое ускорение. ОФП.	1
86	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подтягивания.	1
87	Прыжки в длину в шаге с приземлением на две ноги.	1
88	Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель.	1
89	Высокий старт с опорой на руку. Бег 30 м.	1
90	Эстафетный бег.	1
91	Бег 60м. Эстафетный бег.	1
92	Метание мяча на дальность способом: «из-за головы через плечо» с разбега.	1
93	Бег по прямой и по повороту.	1
94	Челночный бег 3 по 10м, 4 по 9м. Подвижные игры.	1
95	Шестиминутный бег.	1
96	Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1
97	Бег 1000м. Подвижные игры.	1
98	Игры – эстафеты.	1
99	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1
100	Подвижные игры	2