

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
Физическая культура
1-4 классы

Содержание рабочей программы	Стр.
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования	2
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования.	6
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	13

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

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

Предметные результаты

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Результаты обучения предполагают:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс ГТО).

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

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
-ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической	-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

<p>культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>-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);</p> <p>-выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-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;</p> <p>-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;</p> <p>-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);</p>	<p><i>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</i></p> <p><i>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</i></p> <p><i>-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;</i></p> <p><i>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</i></p> <p><i>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</i></p> <p><i>-выполнять базовую технику самбо;</i></p> <p><i>-играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;</i></p> <p><i>-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе</i></p>
---	--

<p>оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>-выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);</p> <p>-выполнять приёмы самостраховки и страховки;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p><i>входящие в программу ВФСК «ГТО»;</i></p> <p><i>-плавать, в том числе спортивными способами;</i></p> <p><i>выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).</i></p>
--	--

2. Содержание учебного предмета учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

Знания о физической культуре

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты

сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

Способы физкультурной деятельности

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры

Раздел «Футбол»

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

огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Раздел «Баскетбол»

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

Модуль 2. Самбо

Раздел «Гимнастика»

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

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

Раздел «Самбо (введение)»

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

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

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

Модуль 3. Лёгкая атлетика

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

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

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

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

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4

«спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

Вариативный блок

Модуль 4. Лыжная подготовка

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

Модуль 5. Плавание

Упражнения для освоения с водой. Специальные дыхательные и корригирующие упражнения в воде без предмета, у съемного поручня, с массажными кольцами, плавательными досками, гимнастическими палками, аква-гантелями, нудлсами. Выполнение игровых и подводящих упражнений к движениям в воде. Лежание на воде и скольжение по воде. Вхождение в воду, упражнения на всплытие, передвижение по дну бассейна. Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине). Согласованность движения рук с дыханием и общее согласование движений. Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Старт из воды. Простой открытый поворот. Проплавание учебных дистанций произвольным способом. Элементы прикладного плавания (оказание помощи «уставшему» на воде; спасение тонущего с его последующей буксировкой к берегу на безопасное место; переправа вплавь до места назначения; доставание со дна различных предметов; плавание в одежде и иные). Игры и эстафеты в воде: «кто быстрее?», «волны на море», «караси и щуки», «насос», «пятнашки с

поплавками», «цапля и лягушки», «пионербол в воде с несколькими мячами», «кто дальше проскользит», «салки», «рыбаки и рыбки».

Модуль 6. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры)

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

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

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

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка,

создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры – бочке, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

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

Тематическое планирование составлено с учётом 2-х часового обучения физической культуре.

1 - 4 класс

Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Легкая атлетика	14 ч.	18 ч.	22 ч.	23 ч.
Спортивные игры	20ч.	21 ч.	16 ч.	15 ч.
Самбо. Раздел "Гимнастика"	17 ч.	14 ч.	16 ч.	17ч.
Лыжная подготовка	14 ч.	13 ч.	12 ч.	11 ч.
Плавание	1 ч.	2 ч.	2 ч.	2 ч.
Итого	66 часов	68 часов	68 часов	68 часов

1 Класс (66 часов)

Раздел	№	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	1	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые команды - построение в шеренгу. «У ребят порядок строгий».	1
	2	«История легкой атлетики» Построение в шеренгу. Повороты на месте П/и: «Быстро по своим местам».	1
	3	Бег в колонне. Специальные прыжковые и беговые задания. Подвижная игра «Вызов номеров» для развития внимания и быстроты.	1
	4	Построение в шеренгу, колонну. Бег в медленном темпе 2 мин, прыжковые упражнения. П/и «Выше ноги от земли».	1
	5	Строевые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Ускорения в парах. Игра на внимание «День- ночь».	1
	6	Бег в медленном темпе 2-3мин.Бег на короткую дистанцию - 30 м. П/и «North – South winds», «Карусель»	1
	7	Бег в непрерывном темпе (обычный, меняющийся, с изменением направления).Бег с ускорением. Метание мяча. П/и: «Попади в цель».	1
	8	Метание мяча в цель 1х1м (с 6м). Техника прыжка в длину с места. П/и: «Охотник и утки».	1
	9	Эстафеты с предметами. П/и «Светофор».	1
Спортивные игры	10	Знания о физической культуре Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр при работе с мячами. П/и «Ловля и передача мяча».	1
	11	Техника ловли и передачи мяча. П/и «У кого мяч», «Поймай мяч».	1
	12	Стойки и перемещения баскетболиста. Эстафеты с мячом. П/и: «Картошка».	1
	13	Упражнения с мячом на координацию движений. П/и «Попади в цель».	1
	14	Техника передачи мяча. Техника передачи мяча в парах. П/и: «Боулинг». «Борьба за мяч».	1
	15	Техника ведения мяча на месте. П/и «Выстрел в небо», «Капитаны».	1
	16	Поднимание и опускание туловища. (30с). Подтягивание на низкой перекладине. П/и «Выше ноги от земли».	1
	17	Техника владения футбольным мячом. Эстафеты с предметами. П/и: «А ну-ка догони».	1
	18	Удары по мячу различными способами. Эстафеты с мячом. П/и: «Гонка мячей».	1
Самбо. Раздел "Гимнастика"	19	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ в парах.	1
	20	Повороты направо, налево, кругом. Комплекс ОР упражнений. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание по канату.	1
	21	Строевые упражнения Лазанье по канату, техника кувырков вперед в группировке. Эстафеты с перелезанием и подлезанием.	1
	22	Акробатические упражнения. Эстафеты с перелезанием и подлезанием. Упражнение на координацию.	1
	23	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Лазание по скамейкам. Перекат вперед из стойки на лопатках. Упражнения на гибкость: «корзиночка», «рыбка».	1
	24	Акробатические упражнения. Лазанье по канату. Прыжки ч\з скакалку. Подвижная игра «День и ночь».	1
	25	Лазание по канату в 2-3приема. Эстафеты с мячом искалкой. Развивать ловкость.	1
	26	ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатические упражнения.	1

		Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	
27		Повороты на месте переступанием, подтягивание – мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек – девочки. П/и на внимание. «Раз, два, три».	1
28		Строевые упражнения. Техника выполнения перекатов вперёд из стойки на лопатках до упора присев. П/игра «Третий лишний».	1
29		Специально-подготовительные упражнения Самбо. Игры отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - «тяни в круг», «перетяни за черту» Строевые упражнения.	1
30		История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки. Работа по станциям (5-6 станций).	1
31		Эстафеты.П/игры с элементами гимнастики. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг».	1
32		Подтягивание - мальчики из положения виса, девочки из положения виса лежа. Упражнение на осанку.Эстафеты со скакалкой и обручем.	1
33		Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, перекаты, равновесия. П/игра «Удочка».Подвижная игра «Зеркало».	1
34		Акробатическая комбинация (связка из пяти элементов). Упражнение на релаксацию. «Музыкальные змейки»	1
35		Строевые упражнения. Полоса препятствий. П /игра «У медведя во бору», «Разведчик».	1
	Лыжная подготовка	История развития лыжного спорта. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, выполнение команд, требование к одежде и обуви, температурный режим.	1
37		Применение закаливающих процедур и ведение здорового образа жизни. Техника ступающего шага. Скользящий шаг без палок в медленном темпе.	1
38		Передвижения на лыжах 1000 м в среднем темпе, подвижная игра «Два Мороза» без палок.	1
39		Скользящий шаг без палок на оценку. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Эстафеты с поворотами.	1
40		Техника скользящего шага без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками, с этапом до 100 м.	1
41		Ходьба на лыжах по учебному кругу с использованием изученных ходов (15 м) с заданием учителя. П/игра «Светофор».	1
42		Техника скользящего шага с палками. Техника подъема ступающим шагом на склон до 30° с палками и спуск в низкой стойке. Эстафеты со спуском и подъемом на склон.	1
43		Катание на учебном круге (3 круга без палок, 4 с палками), 1000 м. на врем. «Быстрый лыжник».	1
44		Подъемы и спуски со склонов. Торможение «плугом», подъем «лесенкой». Свободное катание. Подвижная игра «Салки» без лыж.	1
45		Подвижная игра «Кто самый быстрый». «Медведи на льдине».Эстафеты на лыжах без палок.	1
46		Ходьба на лыжах в сочетании с бегом (2 круга + 1 круг). Подвижная игра «Лисенок - медвежонок». Эстафеты с этапами до 150м. Повороты переступанием.	1
47		Скользящий шаг один учебный круг + один спуск с горы – повторить 3 круга девочкам, 4 мальчикам.Подвижная игра «Два мороза». «Лаватта».	1
48		Техника лыжного хода с палками, координация работы рук и ног. Спуск со склоном в низкой стойке, торможение «плугом».	1
49	Повторение лыжных ходов, спусков и подъемов с горы.	1	
	Плавание	История плавания, способы плавания и их особенности. Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.	1

Спортивные игры	51	Повторение правил техники безопасности на уроках по спортивным играм. Передачи в парах. Передача мяча в парах двумя от груди и одной от плеча. П/и: «Запрещенное движение».	1
	52	Разминка с баскетбольными мячами для развития ловкости: с приседанием, с поворотами.	1
	53	Ведение мяча (правой и левой рукой), подвижная игра «Передал – садись». Тестирование на гибкость.	1
	54	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с мячом. Висы на перекладине и подтягивание.	1
	55	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой. П/и «Мяч капитану».	1
	56	Броски мяча в цель. П/и: «Школа мяча», «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1
	57	Футбол. Удары по мячу на точность. Учебная игра по упрощенным правилам, отбор мяча. Остановка и ведение мяча. П/и: «У кого меньше мячей».	1
	58	П/и: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола. Итоговый зачет.	1
	59	Бег в умеренном темпе до 3 минут, игры и эстафеты с мячом и обручем.	1
	60	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Гуси лебеди».	1
	61	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Играй, играй – мяч не теряй».	1
Легкая атлетика	62	Техника бега на короткие дистанции. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
	63	Строевые упражнения. Бег с максимальной скоростью (30 м). Круговая эстафета.	1
	64	Контрольный норматив – 30 метров на результат. Бег 1000 м (в медленном темпе).	1
	65	Бег в среднем темпе. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «У кого мяч?»	1
	66	Бег-1000м (в медленном темпе), прыжки и длину с разбега - приземление и подбор разбега. П/и «Замри».	1

Итого: 66 часов

2 класс (68 часов)

Раздел	№	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	1	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые команды - построение в шеренгу.	1
	2	Влияние физической нагрузки на ЧСС. Построение в одну шеренгу- повороты на месте. Подвижная игра: «Быстро по своим местам».	1
	3	Строевые упражнения. Бег и ходьба в колонне друг за другом. Определение уровня физического состояния, самоконтроль. Подвижная игра: «Охотники и утки» для развития внимания и быстроты.	1
	4	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Построение в шеренгу, колонну. Бег в медленном темпе 2 мин, прыжковые упражнения.	1
	5	Строевые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Ускорения в парах.	1
	6	Бег 30 м на результат. Бег с ускорением. Развивать быстроту. Эстафеты с мячом. Развивать ловкость.	1
	7	Кроссовый бег 4 минуты. Бег кругу, дуге, восьмерке и виражу. Метание малого мяча в цель - техника. Метание малого мяча на дальность - техника.	1

	8	Кросс 1000 м в умеренном темпе на результат. Подвижная игра: «Карусель».	1
	9	Метание мяча. Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Попади в цель», «Лягушата»	1
	10	Эстафеты с предметами. Подвижная игра: «Светофор».	1
Спортивные игры	11	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр при работе с мячами. Гигиенические требования к одежде. Ловля и передача мяча.	1
	12	ОРУ. Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками и из-за головы. Подвижная игра «У кого мяч», «У кого меньше мячей».	1
	13	ОРУ. Броски мяча снизу и сверху двумя руками. Упражнения с мячом на координацию движений.	1
	14	Передачи мяча в парах двумя от груди и одной от плеча, ведение мяча на месте правой и левой рукой. Подвижная игра: «Боулинг».	1
	15	Челночный бег 3х10м Ведение мяча по прямой. Подвижная игра: «Капитаны».	1
	16	Подтягивание – мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек – девочки. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи», «Выше ноги от земли».	1
	17	Передача и ловля мяча двумя от груди после отскока от стены. Ведение мяча по прямой. Наклон туловища Бег 3 минуты.	1
	18	Техника владения футбольным мячом. Выполнение ударов на точность в ворота, передача партнеру «мяч ловцу».	1
	19	Игры и эстафеты с элементами ф\б ловля и передача мяча, ведение по прямой.	1
Самбо. Раздел "Гимнастика"	20	История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности. Специально- подготовительные упражнения Самбо. Приемы самостраховки.	1
	21	Самбо. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки. Изучение приемов в положении лежа.	1
	22	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. «Петрушка на скамейке».	1
	23	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Лазанье по канату, техника кувырков вперед в группировке. Эстафеты с перелезанием и подлезанием.	1
	24	Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Зеркало».	1
	25	Упражнения на равновесие. Перекат вперед из стойки на лопатках. Упражнения на гибкость: «корзиночка», «рыбка».	1
	26	Лазанье по канату. Упражнения на координацию. Подвижная игра «День и ночь».	1
	27	ОРУ на гимнастических скамейках. Акробатические упражнения. Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	1
	28	Повороты на месте переступанием, подтягивание – мальчики, поднимание и опускание туловища за 30 сек. – девочки. Подвижные игры на внимание.	1
	29	Строевые упражнения. Техника выполнения перекатов вперед из стойки на лопатках до упора присев. Шаги польки. Подвижные игры.	1
	30	Подтягивание - мальчики из положения виса, девочки из положения виса лежа. Упражнение на осанку. Эстафеты со скакалкой и обручем.	1
	31	Акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, перекаты, равновесия. Подвижная игра: «Удочка».	1
	32	Работа по станциям (5-6 станций). Подвижная игра: «Кто быстрее встанет в круг». Подвижная игра: «У медведя во бору».	1

	33	Эстафеты и подвижная игра «Покажи фигуру» с элементами гимнастики. Подведение итогов.	1
Лыжная подготовка	34	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим. Подвижная игра: "Третий лишний".	1
	35	Техника ступающего шага. Скользящий шаг без палок на дистанции-1000м в медленном темпе.	1
	36	Передвижения на лыжах 1000 м в среднем темпе, подвижная игра: «Два Мороза» без палок.	1
	37	Скользкий шаг без палок на оценку. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Эстафеты с поворотами.	1
	38	Техника скользящего шага без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками, с этапом до 100 м.	1
	39	Ходьба на лыжах по учебному кругу с использованием изученных ходов (15 м) с заданием учителя. Подвижная игра: «Светофор».	1
	40	Техника скользящего шага с палками. Техника подъема ступающим шагом на склон до 30° с палками и спуск в низкой стойке. Эстафеты со спуском и подъемом на склон.	1
	41	Катание на учебном круге (3 круга без палок, 4 с палками), 1000 м на врем. Норматив.	1
	42	Подъемы и спуски со склонов. Торможение «плугом», подъем «лесенкой». Подвижная игра: «Кто самый быстрый».	1
	43	Подвижные игры и эстафеты на лыжах без палок. Оценить технику торможения «плугом». Свободное катание.	1
	44	Ходьба на лыжах в сочетании с бегом (2 круга + 1 круг). Подвижная игра: «Лисенок - медвежонок», «Два мороза».	1
	45	Скользкий шаг один учебный круг + один спуск с горы – повторить 3 круга девочкам, 4 мальчикам.	1
	46	Техника лыжного хода с палками, координация работы рук и ног. Спуск со склоном в низкой стойке, торможение «плугом». Подвижная игра: «Салки» без лыж.	1
	Плавание	47	История плавания, способы плавания и их особенности. Элементы прикладного плавания, оказание помощи «уставшему» на воде.
48		Упражнения на дыхание «Удочка», «Рыбаки и рыбки».	1
Спортивные игры	49	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками Эстафеты с мячом.	1
	50	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой. Подвижная игра: «Мяч капитану» «Играй, играй, мяч не теряй».	1
	51	Игры, отражающие быт русского народа: «Защита укрепления», «Продаем горшки».	1
	52	Броски мяча в цель. Подвижные игры: «Школа мяча», «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1
	53	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра: «Капитан», «Гуси лебеди».	1
	54	Передача мяча с шагом. Ведение мяча по прямой. Подвижная игра «У кого меньше мячей», «Передал - садись».	1
	55	Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	56	Передача мяча в парах двумя от груди и одной от плеча. Подвижная игра: «Запрещенное движение».	1
	57	Висы на перекладине. Игры, направленные на развитие координации, внимания, ловкости: «Двенадцать палочек», «Веровочка под ногами».	1
	58	Игры, отражающие отношение человека к природе: «Кошки-мышки», «Волк во рву», «Зайки и ежи».	1
	59	Полоса препятствий. Подвижная игра: «Разведчик». Итоговый зачет.	1
	60	Игры, направленные на развитие координации: «Играй, играй – мяч не теряй», «Жмурки», «Пятнашки».	1
Легкая атлетика	61	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1

62	Разминочный бег. Челночный бег 3х10 метров. Подвижная игра: «Быстро по своим местам».	1
63	Техника бега на короткие дистанции. Подвижная игра «К своим флажкам». Круговая эстафета.	1
64	Бег в среднем темпе. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега - приземление. Подвижная игра «У кого мяч».	1
65	Бег-1000м (в медленном темпе), прыжки в длину с разбега - приземление и подбор разбега. Подвижная игра: «Замри».	1
66	Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжок в длину с места – на результат. Подвижная игра: «Прыжок за прыжком».	1
67	Футбол. Способы отбора мяча, остановка и удары ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с разбега.	1
68	Спортивные игры (футбол). Учебная игра. Наклоны вперед из положения стоя. Подведение итогов.	1

Итого: 68 часов

3 класс (68 часов)

Раздел	№	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	1	Знания о физической культуре. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Культурные традиции как мостик между поколениями. «Зайцы в огороде».	1
	2	Бег с высокого старта. Челночный бег 3х10 метров. П/и: «Пятнашки».	1
	3	Техника бега на короткие дистанции 30м(оценить). Подвижная игра «К своим флажкам».	1
	4	Строевые упражнения. Бег с максимальной скоростью (60 м). Круговая эстафета.	1
	5	Контрольный норматив – 60 метров на результат. Бег 1000 м (в медленном темпе).	1
	6	Бег в среднем темпе. Смешанные передвижения (чередование бега и ходьбы). Прыжки в длину с разбега - приземление. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
	7	Бег-1000м (в медленном темпе), прыжки и длину с разбега - приземление и подбор разбега. П/и «Замри». Игры с мячом «Собачки ногами».	1
	8	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места и с разбега. П/и: «Прыжок за прыжком».	1
	9	Метание мяча в цель на точность. Оценить технику метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета.	1
	10	Прыжок в длину с места и с разбега. П/и: «Третий лишний». Эстафеты с предметами.	1
Спортивные игры	11	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча. П/и: «Охотник и утки».	1
	12	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Эстафеты с мячом. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.	1
	13	Ведение правой и левой рукой на месте и в движении по прямой. П/и: «Играй, играй, мяч не теряй». П/и «Перестрелка».	1
	14	Броски мяча в цель. П/и: «Школа мяча», «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1
	15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. П/и: «Пустое место», «Кто быстрее встанет в круг».	1
	16	Передача мяча с шагом. Наклон туловища. П/и: «У кого меньше мячей». П/и: «Шишки, желуди, орехи». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	17	Передача мяча в парах двумя руками от груди и одной от плеча. П/и: «Запрещенное движение».	1

	18	Техника владения футбольным мячом. Обманные движения, удары по мячу (правой и левой ногой) внутренней и внешней частью подъема.	1
	19	Ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема, носком. Учебная игра 5х5.	1
Самбо. "Гимнастика"	20	Знания о физической культуре. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	1
	21	Графическая запись физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения Самбо.	1
	22	Самбо. Изучение приемов в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1
	23	Самбо. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. П/и с обручами «Космодром».	1
	24	Техника безопасности на уроках гимнастики. Организационные команды и приемы. Подвижные игры «Удочка». Упражнения со скакалками.	1
	25	Перестроение из одной в две шеренги. ОРУ. Кувырок в сторону в группировке. Эстафеты с гимнастической скакалкой.	1
	26	Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость. Преодоление полосы препятствий.	1
	27	Комплекс упражнений с тяжелым мячом, с гимнастической палкой. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновесие.	1
	28	Лазание по наклонно поставленным скамейкам. Лазание по канату - выполнение на оценку. П/и «горячая линия».	1
	29	Подвижные игры. «У ребят порядок строгий». Комплекс ОРУ в движении (используя шаги польки и танцевальные).	1
	30	ОРУ на гимнастической скамейке. Эстафеты со скакалкой и обручем. Упражнения на равновесие. Перекат вперед из стойки на лопатках.	1
	31	Упражнение на формирование правильной осанки. Подтягивание – мальчики из положения виса и девочки из положения лежа.	1
	32	Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Вис согнувшись, углом, прогнувшись. П/и «Сделай фигуру»	1
	33	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на пресс. Подтягивание. Вис спиной к гимнастической стенке.	1
	34	Развитие силовых способностей, выполнение физических упражнений по нарастающей нагрузке, подвижная игра на внимание «Капитаны».	1
	35	Комплекс гимнастических упражнений. Лазание по гимнастической стенке. Игры и эстафеты с мячом и обручем. Эстафеты и игры с элементами акробатики.	1
Лыжная подготовка	36	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении, требования к одежде, обуви, инвентарю.	1
	37	Техника ступающего шага. Скольжение без палок. Прохождение дистанции 1000 м в медленном темпе.	1
	38	Техника скользящего шага без палок на оценку. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Развитие скоростных способностей в эстафете.	1
	39	Скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками – этап 100 метров.	1
	40	Ходьба на лыжах по учебному кругу с использованием изученных ходов – 15 мин. П/и «Светофор».	1
	41	Техника скользящего шага с палками, подъема ступающим шагом и спуск в низкой стойке. Эстафеты со спусками и подъемами.	1
	42	Ходьба на лыжах по учебному кругу, развитие быстроты, дистанция 500 м в быстром темпе.	1
	43	Техника спусков и подъёмов и поворотов в эстафете. Подвижные	1

		игры. «Белые медведи». «Два Мороза».	
	44	Оценка техники спусков и подъёмов. П/и «Кто самый быстрый.»Свободное катание.	1
	45	Сочетание бега в медленном темпе с ходьбой на лыжах (2+1 круг), развивать выносливость. П/и «Лисёнок-медвежонок»	1
	46	Применение лыжных ходов при прохождении дистанции 1000 метров на оценку. Развивать скоростно-силовые качества. Спуск с горы, торможение «плугом».П/и «Лаватта».	1
	47	Техника попеременного двушажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	1
Плавание	48	Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Сведения о личной гигиене и санитарии.	1
	49	Имитация выполнения движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания.	1
Спортивные игры	50	Техника безопасности при работе с мячом. Подвижные игры для закрепления техники выполнения передвижений: «Зоркий глаз», «Падающая палка».	1
	51	Баскетбольные перемещения лицом вперед; скрестным шагом (левым, правым боком). Ведение мяча правой и левой рукой. П/и «Вышибалы». Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками.	1
	52	ОРУ с гимнастическими скакалками. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча. П/и: «Мяч водящему»	1
	53	ОРУ. Эстафеты с элементами б/б. Челночный бег 3х10 метров. Броски мяча в цель (обруч, мишень).«Мяч соседу».	1
	54	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Ведение правой и левой рукой «змейкой». П/и на внимание «Минутка».	1
	55	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры: «Тяни за булавы», «Цепи кованы».	1
	56	Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «Горелки». «Чехарда». «Чижик».	1
Легкая атлетика	57	Строевая подготовка. Техника безопасности на уроках л/а.«Каждый против каждого». «Вытолкни за круг».	1
	58	Бег в медленном темпе до 3 минут. Спец. Беговые упражнения. П/и «Гуси-лебеди», «Снайперы».	1
	59	Бег на короткие дистанции 30,60 метров. П/и «Разведчик». Итоговый зачёт.	1
	60	Ускорения из различных положений по звуковому сигналу. Подтягивание. «Вызов номеров».	1
	61	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
	62	Техника низкого и высокого старта. Бег 1000 метров на результат. Ускорения в парах.Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий. «Северный и южный ветер».	1
	63	Футбол. Удары на точность: в ноги партнеру, в створ ворот, в цель. П/и «Играй, играй, мяч не теряй». «Круговая охота»	1
	64	Подвижные игры с элементами спорт. игр с мячом. «Вышибалы». «Поймал - передал». Тестирование на гибкость.	1
	65	Правила поведения и безопасности на улице. Круговая эстафета.П/и «Волк во рву»Развивать общую выносливость: сочетать бег с ходьбой. Челночный бег 3х10 м. Упражнения на релаксацию.	1
	66	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места и с разбега. П/и: «Прыжок за прыжком». Оценить технику прыжка в длину с места.	1
	67	Футбол. Передачи мяча. Тактика игры.Техника игры вратаря. П/и «съедобное, несъедобное».Эстафеты с предметами. «Домики». «Захват флага».	1
	68	Правила поведения при купании в открытом водоёме. «Котлы-пятнашки». «Ляпки». Спортивные и подвижные игры.	1

Итого: 68 часов

4 класс (68 часов)

Раздел	№	Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	1	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Игры с мячом «Собачки ногами».	1
	2	Бег с высокого старта. Челночный бег 3х10 метров. П/и: «Пятнашки».	1
	3	Техника бега на короткие дистанции 30м(оценить). Подвижная игра «К своим флажкам».	1
	4	Строевые упражнения. Бег с максимальной скоростью (60 м). Круговая эстафета. П/и: «Пустое место».	1
	5	Контрольный норматив – 60 метров на результат. Эстафеты с предметами. П/и: «Третий лишний».	1
	6	Бег в среднем темпе. Метание мяча. Прыжки в длину с разбега - приземление. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1
	7	Бег-1000м (в медленном темпе), прыжки и длину с разбега - приземление и подбор разбега. П/и «Замри».	1
	8	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места и с разбега. П/и: «Прыжок за прыжком».	1
	9	Метание мяча в цель на точность. Оценить технику метания мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета.	1
Спортивные игры	10	Знания о физической культуре. Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча. П/и: «Охотник и утки».	1
	11	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячом. П/и: «Передал - садись»	1
	12	Ведение правой и левой рукой на месте, в движении по прямой и с изменением направления . П/и: «Играй, играй, мяч не теряй», П/и «Перестрелка».	1
	13	Броски мяча в цель. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками П/и: «Школа мяча», «Попади в обруч», «Мяч в корзину».	1
	14	Передача мяча с шагом. Наклон туловища. П/и: «У кого меньше мячей». Эстафеты с элементами баскетбола.	1
	15	Передача мяча в парах двумя руками от груди и одной от плеча. П/и: «Запрещенное движение».	1
	16	Футбол. Техника владения футбольным мячом. Обманные движения, удары по мячу (правой и левой ногой) внутренней и внешней частью подъема, отбор мяча.	1
	17	Ведение мяча внутренней, внешней и средней частью подъема, носком. Учебная игра 5х5. 4х4	1
Самбо. "Гимнастика"	18	Знания о физической культуре. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии.	1
	19	Графическая запись физических упражнений. Специально-подготовительные упражнения Самбо.	1
	20	Изучение приемов в положении лежа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.	1
	21	Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия. Подвижные игры «Удочка». Упражнения со скакалками.	1
	22	Перестроение из одной в две шеренги. ОРУ. Кувырок в сторону в группировке. Эстафеты с гимнастической скакалкой.	1
	23	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Упражнения на равновесие. Перекат вперед из стойки на лопатках.	1
	24	Стойка на лопатках, кувырок в сторону в группировке, упражнения на гибкость. Подвижные игры. «У ребят порядок строгий». Комплекс ОРУ в движении (используя шаги польки и танцевальные)	1
	25	Комплекс упражнений с тяжелым мячом, акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырки, равновесие.	1

	26	ОРУ на гимнастических скамейках. Лазание по канату - выполнение на оценку. П/и «горячая линия».	1
	27	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на релаксацию.	1
	28	Техника выполнения перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев – на оценку. П/и «Сделай фигуру» .	1
	29	Подвижные игры. «Кто быстрее встанет в круг». П/и с обручами «Космодром». Танцевальные упражнения.	1
	30	Упражнение на формирование правильной осанки. Подтягивание – мальчики из положения виса и девочки из положения лежа.	1
	31	Строевые упражнения, упражнения на гимнастических матах. Вис согнувшись, углом, прогнувшись. Эстафеты со скакалкой и обручем.	1
	32	ОРУ с набивными мячами. Упражнения на пресс. Подтягивание. Вис спиной к гимнастической стенке. П/и «Светофор»	1
	33	Развитие силовых способностей, выполнение физических упражнений по нарастающей нагрузке, подвижная игра на внимание «Капитаны».	1
	34	Комплекс гимнастических упражнений. Эстафеты и игры с элементами акробатики. Игры и эстафеты с мячом и обручем	1
Лыжная подготовка	35	Знания о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожении, требования к одежде, обуви, инвентарю.	1
	36	Техника ступающего шага. Скольжение без палок. Прохождение дистанции 1000 м в медленном темпе. Подвижная игра "Белые медведи".	1
	37	Техника скользящего шага без палок на оценку. Повороты переступанием на месте и вокруг флажка. Развитие скоростных способностей в эстафете.	1
	38	Скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук. Круговая эстафета с палками – этап 150 метров. Подвижная игра «Совушка».	1
	39	Техника скользящего шага с палками, подъема ступающим шагом и спуск в низкой стойке. Техника спусков и подъёмов и поворотов в эстафете.	1
	40	Ходьба на лыжах по учебному кругу, развитие быстроты, дистанция 500 м в быстром темпе. Подвижная игра «Хромая лиса».	1
	41	Оценка техники спусков и подъёмов. Свободное катание. П/и «Два мороза» П/и «Кто самый быстрый».	1
	42	Сочетание бега в медленном темпе с ходьбой на лыжах (2+1 круг), развивать выносливость. П/и «Лисёнок-медвежонок»	1
	43	Применение лыжных ходов при прохождении дистанции 1000 метров на оценку.	1
	44	Развивать скоростно-силовые качества. Прохождение учебного круга, чередуя со спусками с горы. Торможение «плугом», п/и «Лаватта».	1
	45	Техника попеременного двушажного хода с палками, координируя работу рук и ног. Спуск со склона в низкой стойке.	1
Плавание	46	Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Дыхательные и корригирующие упражнения без предмета. Имитация выполнения движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.	1
	47	Специальные упражнения «пловца» для различных способов плавания, имитирующих технику брасса, кроля на груди и кроля на спине из различных исходных упражнений.	1
Спортивные игры	48	ОРУ с б/б мячами для развития ловкости: с поворотами и приседанием. Ведение мяча правой и левой рукой. П/и «Вышибалы»	1
	49	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Техника передвижений: перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке. «Брось-поймай».	1

	50	ОРУ. Эстафеты с элементами б/б. Челночный бег 3х10 метров. «Выстрел в небо».	1
	51	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе. Ведение правой и левой рукой «змейкой». П/и на внимание «Минутка». «Достань камешек».	1
	52	Броски мяча в цель (обруч, мишень). П/и: «Снайперы».	1
	53	Игры, Отражающие многовековые традиции боевой культуры(единоборств): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетягивание каната».	1
	54	Игры, отражающие быт русского народа: «Ворота». «Встречный бой». «По кочкам и пенечкам».	1
Легкая атлетика	55	Строевая подготовка. Техника безопасности на уроках л/а.	1
	56	Бег в медленном темпе до 3 минут. Спец. Беговые упражнения. П/и «Гуси-лебеди», «К своим флажкам».	1
	57	Бег на короткие дистанции 30,60 метров. П/и «Разведчик». Итоговый зачёт.	1
	58	Строевые упражнения. ОРУ. Ускорения из различных положений по звуковому сигналу. Подтягивание Упражнения на релаксацию.	1
	59	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с места.П/и «Играй, играй, мяч не теряй». «Кто дальше бросит».	1
	60	Техника низкого и высокого старта. Бег 1000 метров на результат. Ускорения в парах. П/и «Волк во рву»	1
	61	Футбол. Удары внутренней стороной стопы (щёчкой). Варианты игры в футбол.	1
	62	Подвижные игры с элементами спортигр с мячом. «Поймай мяч». «Догони».	1
	63	Бег по пересеченной местности. Полоса препятствий. «Северный и южный ветер».	1
	64	Повторение правил поведения и безопасности на улице. Подтягивание. Круговая эстафета.	1
	65	Бег на выносливость. Тестирование на гибкость.Эстафеты с предметами. «Ворота». «Быстро возьми».	1
	66	Техника метания мяча. Прыжки в длину с места и с разбега. П/и: «Прыжок за прыжком». Оценить технику прыжка в длину с места.	1
	67	Футбол. Передачи мяча. Тактика игры. Тактика игры в защите. П\и «съедобное, несъедобное»	1
	68	Правила поведения при купании в открытом водоёме. «Городок-бегунок», «вытолкни за круг». Спортивные и подвижные игры.	1

Итого: 68 часов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575839

Владелец Усова Ольга Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022