

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов»

Рассмотрена и принята на
заседании педагогического
совета
Протокол № 1
от 30 августа 2021 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СШ 2
Иглина Т. В.
Приказ № 55
от 31 августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предметная область Физическая культура

Учебный предмет Физическая культура

Класс 1 - 4

Планируемые результаты

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

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.

Знания о физической культуре

Личностные:

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).

Метапредметные:

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

Предметные:

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.

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.

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.

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание учебного предмета физическая культура

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

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.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию 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 корректирующих 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; подбор 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.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Тематическое планирование

1 КЛАСС

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Вводный урок	Бег на короткие дистанции. Инструктаж по легкой атлетике.	1
Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции Техника спринтерского бега .	1
	Ходьба и бег	1
	Прыжки, бег на средние дистанции	1
	Прыжки, бег на средние дистанции	1
	Метание малого мяча Техника метания .	1
	Метание малого мяча Метание 6 метров .	1
	Бег на длинные дистанции. 300 м	1
	Бег 6 - минутный на выносливость.	1
Бег на длинные дистанции. 1000 м.	1	
Подвижные, спортивные игры	Бросок мяча снизу на месте.	1
	Бросок мяча снизу на месте. Работа в парах	1
	Ловля мяча на месте	1
	Передача мяча на месте. Волейбольный мяч.	1
	Передача мяча на месте. Баскетбольный мяч .	1
	Ведение мяча по прямой.	1
	Ведение мяча .Ведение с изменением направления .	1
	Эстафета с мячами волейбольными	1

	Эстафета с мячами с баскетбольными .	1
	Эстафета с мячами. Челночный бег техника .	1
	Эстафета с мячами. Челночный бег 3 x 10 м .	1
	Подвижные игры с мячами волейбольными .	1
	Подвижные игры с мячами баскетбольными .	1
	Подвижные игры с мячами теннисными .	1
Гимнастика	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Техника безопасности на гимнастике	1
	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка	1
	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Расчет по порядку номеров .	1
	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Повороты на лево на право .	1
	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перестроение из одной колонны в две .	1
	Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
	Прыжки на скакалке. Подвижные игры	1
	Развитие координационных способностей. Подвижные игры	1
	Повороты направо, налево.	1
	Развитие координационных способностей , упражнения в равновесии	1
	Развитие координационных способностей , упражнения в равновесии на гимнастическом бревне .	1
	Лазание по канату. ОРУ в движении. Прыжки на скакалке.	1
	Лазание по гимнастической стенке	1
	Лазание по канату в три приема .	1
	Лазание по канату .	1
	Подвижные игры. Развитие координационных способностей	1
	Подвижные игры. Развитие координационных способностей Подтягивание .	1
	Подвижные игры. Развитие координационных способностей Сгибание рук в упоре .	1
	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Скакалка .	1
	Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Перекаты .	1
Подвижные игры. Развитие координационных способностей Стойка на лопатках .	1	
Лыжная подготовка	Техника безопасности по лыжам , подбор инвентаря	1
	Повороты переступанием на месте, скользящий шаг.	1
	Игры «Пятнашки», «Два Мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1
	Скользящий шаг без палок, повороты переступанием на месте	1
	Подъем переступанием, спуски в высокой стойке.	1
	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	1
	Прохождение скользящим шагом 500 м, повороты переступанием на месте.	1
	Прохождение скользящим шагом 500 м, игры на лыжах	1

	Игры. Эстафеты	1
	Подъем переступанием, спуски в высокой стойке.	1
	Прохождение скольльзящим шагом 1000 м.	1
	Развитие скоростно-силовых способностей	1
	Прохождение скольльзящим шагом 1000 м, повороты переступанием на месте.	1
	Подъем переступанием, спуски в высокой стойке.	1
	Подъем переступанием, спуски в высокой стойке.	1
	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	1
	Эстафеты на лыжах	1
	Прохождение скольльзящим шагом 1000 м., повороты переступанием на месте.	1
	Подвижные игры, эстафеты Ходьба на лыжах 1000 м .	1
	Подвижные игры, эстафеты	1
	Прохождение на лыжах 1500 м	1
	Прохождение на скорость 1000 м.	1
	Подвижные игры, эстафеты	1
	Подъем переступанием, спуски в высокой стойке.	1
	Подъем переступанием, спуски в высокой стойке.	1
	Основные способы плавания	1
	Причины несчастных случаев на воде	1
	Роль занятий плаванием для физического развития	1
Спортивные игры	Техника безопасности по баскетболу. Ловля мяча на месте.	1
	Бросок мяча. Ловля мяча	1
	Бросок мяча снизу на месте.	1
	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
	Бросок мяча. Ловля мяча	1
	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
	Бросок мяча. Эстафеты с мячами	1
	Ловля мяча на месте.	1
	Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Бросок мяча снизу на месте.	1
	Ловля мяча на месте.	1
	Бросок мяча. Эстафеты с мячами	1
	Ловля и передача мяча снизу на месте.	1
	Игра «Передал – садись». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1
	Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции. Инструктаж по легкой атлетике.
Прыжок в длину с места.		1
Прыжок в длину Скакалка .		1
Бег на короткие дистанции. 30 м		1
Бег на короткие дистанции. 60 м		1
Прыжок в длину с места, с разбега. Техника безопасности		1
Прыжок в длину с места, с разбега Подвижные игры		1
Прыжок в длину с места, зачет		1
Равномерный бег (3 мин).		1
Равномерный бег (6 мин).		1
Бег на длинные дистанции.		1
Подвижные игры, игра в футбол.		1
Подвижные игры, игра в футбол. эстафета.		1

2 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика	Инструктаж техника безопасности по легкой атлетике. Ходьба и бег с ускорениями	1
	Ходьба и бег с ускорениями на 30 метров	1
	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег	1
	Метание в горизонтальную цель	1
	Метание, эстафеты. Сгибание туловища	1
	Бег по пересеченной местности. Бег 1000 м	1
	Бег по пересеченной местности скакалка	1
Спортивные игры	Инструктаж техника безопасности по спортивным играм. Эстафеты с футбольными мячами	1
	Остановка мяча ногой	1
	Баскетбол. Ловля и передача мяча	1
	Ведение мяча на месте	1
	Ведение мяча в движении	1
	Ловля и передача мяча в движении	1
	Передачи мяча в колоннах	1
	Броски в цель.	1
	Эстафеты с мячами	1
	Эстафеты с баскетбольными мячами	1
	Подвижные игры с баскетбольными мячами	1
Гимнастика	Инструктаж техника безопасности по гимнастике. Акробатика. Строевые упражнения.	1
	Акробатика. Строевые упражнения, кувырок вперед, стойка на лопатках	1
	Акробатика. Строевые упражнения, кувырок вперед, в сторону	1
	Висы. Строевые упражнения, упражнения на гимнастической стенке	1
	Висы. Строевые упражнения, прыжки на скакалке	1
	Висы. Строевые упражнения, подтягивания	1
	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке	1
	Опорный прыжок. Лазание. Подтягивание	1
	Опорный прыжок. Лазание.	1
	Лазание по канату, элементы ритмической гимнастики и танцев	1
Лазание по канату, элементы ритмической гимнастики	1	
Подвижные игры	Подвижные игры. ОФП, прыжки на скакалке	1
	Подвижные игры, эстафеты	1
	Подвижные игры, эстафеты с мячами	1
Лыжная подготовка.	Инструктаж техника безопасности по лыжной подготовке. Ступающий шаг	1
	Ступающий шаг. Правила транспортировки лыж .	1
Подвижные	Игры на лыжах	1

игры	Скользкий шаг. Спуск с горы в низкой стойке	1
	Скользкий шаг. Прохождение дистанции 1000 м	1
	Скользкий шаг. Подъем елочкой.	1
	Подъем лесенкой.	1
	Повороты переступанием Прохождение дистанции 1500 м	1
	Повороты переступанием. Спуск в низкой стойке .	1
	Эстафета на лыжах.	1
	Спуски и торможение	1
	Спуски Бег на лыжах 2000 м.	1
	Спуски в низкой стойке. Игры на лыжах .	1
	Подъемы и спуски Эстафета.	1
	Подъемы и спуски. Игры на лыжах.	1
	Попеременные хода. Техника	1
	Попеременные хода. Игры на лыжах .	1
	Попеременные хода. Виды закаливания .	1
	Попеременные хода. Спуски торможения.	1
	Попеременные хода. Бег на лыжах 2000 м.	1
Спортивные игры	Инструктаж техники безопасности по спортивным играм.	1
	Ловля и передача мяча в движении.	
	Ловля и передача мяча в парах тройках .	1
	Ловля и передача мяча, эстафеты с мячами	1
	Эстафеты с баскетбольными мячами	1
	Передачи мяча в колоннах. Скакалка .	1
	Ведение мяча, игры с мячами	1
	Ведение мяча два шага бросок. Подвижные игры.	1
	Эстафеты и подвижные игры с мячами	1
	Футбол. Правила игры .	1
Футбол, передачи мяча Челночный бег 3+10 м	1	
Легкая атлетика	Инструктаж техника безопасности по легкой атлетике.	1
	Ходьба и бег на короткие дистанции	
	Ходьба и бег с ускорениями Бег 30 м	1
	Прыжки в длину с места	1
	Метание мяча в цель, эстафеты	1
	Метание, кросс	1
Метание мяча на дальность.	1	
		68 часов

3 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике, игра «Пустое место»	1
	Бег на короткие дистанции	1
	Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с места	1
	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний.	1
	Высокий старт, бег на 20-30 метров, метание малого мяча	1

	Бег с высокого старта 60 метров, метание малого мяча	1	
	Бег на длинные дистанции, прыжок в длину с разбега	1	
	Прыжки, многоскоки на одной, двух ногах, круговая эстафета до 60м.	1	
	Бег на 1000 метров, подвижная игра с элементами бега	1	
	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности по баскетболу, круговая эстафета до 200м.	1	
	Ведение мяча, передачи мяча в движении, подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	
	Передачи мяча в движении, подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	
	Ведение мяча на месте и в движении, эстафеты с баскетбольными мячами	1	
	Эстафеты с элементами баскетбола, перемещения, броски, передачи.	1	
	Игра «Школа», броски в кольцо двумя руками сверху.	1	
	Подвижная игра «Пионербол "с двумя мячами, с одним мячом	1	
	Эстафеты с баскетбольными мячами, броски в кольцо	1	
Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности во время занятий гимнастикой, упражнения для осанки	1	
	Строевые упражнения, кувырок вперед, стойка на лопатках	1	
	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	
	Акробатика: стойка на лопатках, мост, кувырок вперед, лазание по канату	1	
	Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический. Лазание по канату	1	
	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	
	Акробатическая комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках	1	
	Акробатическая комбинация: кувырок вперед, стойка на лопатках, лазание по канату	1	
	Акробатическая комбинация, лазание по канату	1	
	Лазанье по канату, опорный прыжок	1	
	Лазанье по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях, опорный прыжок	1	
	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке. Опорный прыжок	1	
	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке	1	
	Комбинация на гимнастической скамейке, подвижная игра «Перестрелка»	1	
	Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
		Попеременный 2шажный ход без палок	1
Попеременный 2шажный ход с палками		1	
Повороты переступанием в движении, подвижные игры		1	

	Попеременный 2шажный ход с палками, повороты переступанием	1
	Поворот переступанием в движении, спуски со склона	1
	Подъем лесенкой. Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1
	Спуск с пологого склона, торможение плугом	1
	Попеременный 2шажный ход с палками	1
	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1
	Торможение плугом и упором. Подъемы елочкой	1
	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1
	Роль плавания в физическом воспитании, подвижные игры	1
	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов	1
	Гонка на лыжах 500м.	1
	Торможение плугом и упором.	1
	Попеременный двухшажный ход с палками 1км.	1
	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1
	Подъемы ёлочкой, спуски	1
	Гонка на лыжах 1 км.	1
Подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижными и спортивными играми	1
	Подвижная игра «Пионербол»	1
	Эстафеты с баскетбольными мячами	1
	Ведение мяча с изменением скорости и направления	1
	Передачи мяча от груди, бросок в кольцо снизу	1
Легкая атлетика	Эстафета баскетболиста	1
	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике, игра «Пустое место»	1
	Метание теннисного мяча. Подвижные игры	1
	Бег на короткую дистанцию. Соревнования круговая эстафета до 200м.	1
	Прыжок в длину с места. Бег с препятствиями	1
	Бег на 30 метров на отметку. Футбол: ведение мяча, удары по воротам	1
	Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Футбол: удары по мячу	1
	Кросс 5 минут. Прыжок в длину с места. Футбол: остановка мяча	1
	Высокий старт. Бег на 200-300м.	1
	Кросс 6 минут. Игра «Пустое место»	1
	Бег на 1000 метров на результат. Прыжки, многоскоки на одной, двух ногах. Круговая эстафета до 60м.	1
		68 часов

4 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Инструктаж по технике безопасности	1
	Бег на короткие дистанции. Техника спринтерского бега	1
	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м	1
	Прыжок в длину с места.	1
	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель .	1
	Бросок мяча на дальность Подтягивание	1
	Бросок теннисного мяча на дальность	1
	Равномерный бег 5 мин.	1
	Равномерный бег 6 минут. Игра «Салки на марше». Бег 300 м 500 м	1
	Прыжок в длину с разбега. Кросс 6 минут	1
	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 6 минут	1
	1000 метров бег на результат. Подвижные игры « Охотники и зайцы»	1
	Спортивные игры	Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока, перемещения в стойке. Игровые упражнения с мячами
Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра « Пустое место»		1
Ловля и передача мяча в движении.		1
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди		1
Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафета с мячами		1
Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты		1
Инструктаж по технике безопасности. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой		1
Гимнастика	Кувырок вперед, кувырок назад.	1
	Эстафеты с гимнастическими обручами и палками	1
	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатка. Лазанье по канату	1
	Кувырки вперед и назад. Мост с помощью и самостоятельно. Лазанье по канату.	1
	Лазанье по канату, прыжки на скакалке, ходьба по гимнастической рейке.	1
	Кувырки вперед и назад. Мост с помощью и самостоятельно. Лазанье по канату. Прыжки на скакалке	1
	Акробатические элементы. Лазанье по канату.	1
	Опорный прыжок. Подвижные игры	1
	Опорный прыжок. Ходьба по гимнастической рейке.	1

	Подвижные игры.	
	Лазанье по канату. Опорный прыжок. Подвижные игры.	1
	Ходьба по рейке	1
	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1
	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижные игры	1
Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Скользящий шаг без палок и с палками.	1
	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении.	1
	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении. Игры на лыжах	1
	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении	1
	Подъем «Полуелочкой». Спуски со склона в средней стойке. Прохождение дистанции 2 км.	1
	Повороты переступанием в движении, подъем «Лесенкой». Прохождение дистанции 1 км.	1
	Подъем «елочкой», спуски со склона в средней стойке.	1
	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	1
	Подвижные игры «белые медведи», "метко в цель», игра в мини-баскетбол	1
	Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2 км	1
	Торможение и поворот «упором». Подъем «елочкой»	1
	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1
	Спуски со склона с торможением, подъемы «лесенкой», «елочкой».	1
	Прохождение в попеременном темпе 2.5 км, спуски со склона с торможением и поворотами.	1
	Подъемы «полуелочкой», «елочкой». Прохождение в попеременном темпе 2км.	1
	Торможение и поворот «упором». Подъем «елочкой». Игры на лыжах	1
	Одновременный двухшажный ход. Прохождение в попеременном темпе дистанции 2км.	1
	Прохождение в попеременном темпе дистанции 2.5 км.	1
	Прохождение на скорость дистанции 1000 метров. Игры на лыжах.	1
	Спуски и подъемы со склона. Игры на лыжах	1
Спортивные игры	Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока, перемещения в стойке. Игровые упражнения с мячами.	1

	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
	Ведение мяча с изменением направления и скорости, игра в мини-баскетбол.	1
	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Развитие координационных способностей	1
	Ловля и передача мяча в движении. Броски в кольцо	1
	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с места. Бег 300 м 500 м	1
Легкая атлетика	Бег на 30 метров на результат. Подвижные игры	1
	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега	1
	Метание малого мяча. Кросс 6 минут	1
	Кросс 6 минут. Подвижные игры. Прыжок в длину с разбега.	1
	Встречная эстафета. Подвижные игры	1
	Тройной прыжок с места. Подвижные игры	1
	Бег на 1000 метров на результат.	1
	Встречные эстафеты. Бег с препятствиями	1
	Подвижные игры. Игра в футбол	1
		68 часов