

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Барабинская основная общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Ивана Ивановича Черепанова»

Принято на заседании
педагогического совета:
протокол № 1 от 31.08.2020.

Утверждено:
приказом директора МБОУ «Барабинская ООШ
им. героя советского Союза И. И. Черепанова»
№ 166-ОД от 01.09.2020. г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1-4 классов

(приложение к ООП НОО МБОУ «Барабинская ООШ
им. Героя Советского Союза И.И. Черепанова»)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты отражают:

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

Метапредметные должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и

жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

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

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

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

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

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

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

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты

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).

Физическая культура

(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

Выпускник научится:

–ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

–раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

–ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

–характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

–выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

–характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

–отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

–организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

–измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

–выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

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

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

–выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

–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).

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств при промежуточной аттестации по
физической культуре**

І. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

І. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		6	6	7	6	6	7

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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; перекувырки; 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. Проплавание 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 корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с

использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание

набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел. Знания о физической культуре.	8
1.	Понятие о физической культуре.	1
2.	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена.	1
3.	Современные Олимпийские игры.	1
4.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий	1
5.	Возникновение физической культуры у древних людей	1
6.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1
7.	Оздоровительные занятия в режиме дня	1
8.	Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ	1
	Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30
9.	Инструктаж по ТБ, с учётом выбранного раздела программы (легкая атлетика)	1
10.	Решение задач по теме: Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук.	1
11.	Повторение по теме: Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	1
12.	Решение задач по теме: Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук.	1
13.	Повторение по теме: Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1
14.	Решение задач по теме: Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя.	1

15.	Повторение по теме: Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам»	1
16.	Решение задач по теме: Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам).	1
17.	Повторение по теме: Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».	1
18.	Решение задач по теме: Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук.	1
19.	Повторение по теме: Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра « Гуси-Лебеди»	1
20.	Решение задач по теме: Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».	1
21.	Повторение по теме: Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».	1
22.	Решение задач по теме: Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты.	1
23.	Повторение по теме: Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты. Подвижная игра «Бег командами (Поезда)»	1
24.	Решение задач по теме: Учет – бег 30 м на результат.	1
25.	Решение задач по теме: Эстафеты с бегом на скорость.	1
26.	Повторение по теме: Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры «Кот идет».	1
27.	Решение задач по теме: Учет – челночный бег 3х10 м на результат.	1
28.	Решение задач по теме: Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой.	1
29.	Повторение по теме: Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».	1

30.	Решение задач по теме: Учет – бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».	1
31.	Решение задач по теме: Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры « Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».	1
32.	Повторение по теме: Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры « Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».	1
33.	Решение задач по теме: Учет – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Через ручеек».	1
34.	Решение задач по теме: Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.	1
35.	Решение задач по теме: Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания).	1
36.	Повторение по теме: Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
37.	Решение задач по теме: Метание малого мяча на заданное расстояние. Учет – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
38.	Повторение по теме: Метание малого мяча на заданное расстояние. Учет – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29
39.	Инструктаж по ТБ, с учётом выбранного раздела программы	1
40.	Знания о физической культуре. Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1
41.	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики	1
42.	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1
43.	Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.	1

44.	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).	1
45.	Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).	1
46.	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.	1
47.	Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
48.	Учет – наклоны вперед сидя на полу.	1
49.	Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелазанием	1
50.	Повторение. Лазание по канату.	1
51.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.	1
52.	Повторение. Лазание по канату. Эстафета.	1
53.	Повторение. Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1
54.	Учет – лазание по канату произвольным способом.	1
55.	Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с преодолением препятствий.	1
56.	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии.	1
57.	Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). Подвижная игра «Вызов номеров».	1
58.	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°.	1
59.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Учет – полоса препятствий.	1
60.	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
61.	Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»	1
62.	Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, на гимнастической скамейке).	1

63.	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Учет – подтягивание.	1
64.	Строевые упражнения	1
65.	ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись»	1
66.	Повороты на право, налево	1
67.	Игра: «Западня»	1
	Лыжная подготовка	15
68.	Вводный урок. Техника ступающего шага	1
69.	Закрепление техники ступающего шага	1
70.	<i>Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»</i>	1
71.	Одноопорное скольжение	1
72.	Обобщение поворотов на месте	1
73.	Косой подъем на склон	1
74.	Техника скользящего шага	1
75.	Совершенствования скольжение без палок	1
76.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
77.	Решение задач по теме: Техника подъема и спуска	1
78.	Дистанция 500 м	1
79.	Дистанция 1000 м	1
80.	Решение задач по теме: Подвижная игра: «Кто дольше прокатится»	1
81.	Решение задач по теме: Урок подвижных игр с лыжами	1
82.	Решение задач по теме: Закрепление урока игр	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	17
83.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1
84.	Решение задач по теме: Правила игры в футбол	1
85.	Решение задач по теме: Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)	1

86.	Решение задач по теме: Расстановка игроков	1
87.	Решение задач по теме: Игра по упрощенным правилам	1
88.	Решение задач по теме: Подвижная игра: «Точная передача»	1
89.	Решение задач по теме: Закрепление игры «Точная передача»	1
90.	Решение задач по теме: Обобщение игры «Точная передача»	1
91.	Игра: «Попади в ворота»	1
92.	Решение задач по теме: Удар по неподвижному мячу с места	1
93.	Решение задач по теме: Удар с одного-двух шагов по мячу	1
94.	Игра: «Мяч в круге»	1
95.	Игра: «Защита против нападения»	1
96.	Решение задач по теме: Остановка мяча	1
97.	Решение задач по теме: Закрепление эстафеты с мячами	1
98.	Решение задач по теме: Закрепление удара с одного-двух шагов по мячу	1
99.	Решение задач по теме: Удары по воротам	1

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел. Знания о физической культуре.	8
1.	Понятие о физической культуре.	1
2.	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена.	1
3.	Современные Олимпийские игры.	1
4.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий	1
5.	Организм человека и его физиологические функции	1
6.	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	1
7.	Оздоровительные занятия в режиме дня	1
8.	Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ	1
	Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30
9.	Инструктаж по ТБ, с учётом выбранного раздела программы (легкая атлетика)	1
10.	Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук).	1
11.	Повторение по теме: Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
12.	Решение задач по теме: Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».	1
13.	Повторение по теме: Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.	1
14.	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».	1
15.	Повторение по теме: Техника бега (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук).	1

16.	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1
17.	Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».	1
18.	Решение задач по теме: Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
19.	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
20.	КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Смена сторон».	1
21.	Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижные игры «Заяц без дома».	1
22.	КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат. Эстафеты с бегом на скорость.	1
23.	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».	1
24.	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Повторение. Прыжок в длину с места (техника).	1
25.	КУ – прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед).	1
26.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Удочка».	1
27.	КУ – бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».	1
28.	Стойка игрока и передвижение игрока в стойке.	1
29.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	1
30.	Повторение по теме: Стойка игрока и передвижение игрока в стойке.	1
31.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
32.	Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх.	1
33.	КУ – подтягивание. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
34.	Упражнение с большими мячами на месте и в движении	1

	Подвижная игра «Гонка мячей».	
35.	Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
36.	Повторение по теме: Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
37.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
38.	Повторение по теме: Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29
39.	Инструктаж по ТБ, с учётом выбранного раздела программы	1
40.	Знания о физической культуре. Основы знаний о осанке	1
41.	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики	1
42.	Кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием	1
43.	Повторение по теме: Кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки».	1
44.	КУ – кувырок вперед (по технике исполнения). Эстафета с подлезанием и перелезанием	1
45.	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».	1
46.	Повторение по теме: Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам »..	1
47.	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
48.	Повторение по теме: Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
49.	Кувырок в сторону. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1

50.	Повторение. Кувырок в сторону.	1
51.	Эстафета с элементами акробатики	1
52.	Повторение по теме: Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».	1
53.	Повторение по теме: Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке.	1
54.	КУ – поднимание прямых ног по углом 90° .	1
55.	Подтягивание в вися на прямых руках – мальчики; подтягивание в вися лежа согнувшись – девочки.	1
56.	Подвижная игра «Перетяни канат».	1
57.	КУ – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая).	1
58.	Подвижная игра «Два мороза».	1
59.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	1
60.	Повторение по теме: Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	1
61.	КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (см. «Президентские состязания»).	1
62.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками	1
63.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.	1
64.	Строевые упражнения	1
65.	Полоса препятствий	1
66.	Повторение по теме: Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета	1
67.	Лазание по канату произвольным способом.	1
	Лыжная подготовка	17
68.	Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.	1

69.	Инструктаж по ТБ. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
70.	Скользкий шаг (техника). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
71.	Повторение по теме: Скользящий шаг (техника). Повороты переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
72.	Повторение по теме: Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Веер».	1
73.	Повторение по теме: Скользящий шаг (с палками). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
74.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Повторение. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Шире шаг».	1
75.	КУ – Скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг»..	1
76.	Повторение по теме: Попеременный двухшажный ход (без палок). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения) Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
77.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом . Подвижная игра «Шире шаг».	1
78.	Повторение по теме: Попеременный двухшажный ход (с палками). Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «быстрый лыжник».	1
79.	Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»	1
80.	Повторение по теме: Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»	1
81.	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Шире шаг».	1
82.	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
83.	Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1
84.	Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	18
85.	Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1
86.	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
87.	Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении.	1

88.	Повторение по теме: Стойка игрока и передвижение игрока в стойке.	1
89.	Повторение по теме: Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу).	1
90.	КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат.	1
91.	Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи). Подвижная игра «Попади в обруч».	1
92.	Повторение по теме: Броски мяча в цель (кольцо).	1
93.	Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
94.	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей» (3 варианта), «Бегущая вереница», «Мяч капитану», «10 передач».	1
95.	Повторение по теме: Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач».	1
96.	Повторение по теме: Стойка игрока и передвижение игрока в стойке.	1
97.	Упражнения с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	1
98.	Повторение по теме: Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Упражнения с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	1
99.	Повторение по теме: Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».	1
100.	КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
101.	Эстафета с набивными мячами.	1
102.	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел. Знания о физической культуре.	8
1.	Понятие о физической культуре.	1
2.	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена.	1
3.	Современные Олимпийские игры.	1
4.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий	1
5.	Личная гигиена. Вода и питьевой режим.	1
6.	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.).	1
7.	Оздоровительные занятия в режиме дня	1
8.	Основные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах Инструктаж по ТБ	1
	Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30
9.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1
10.	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1
11.	Повторение по теме: Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».	1
12.	Повторение по теме: Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
13.	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	1
14.	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».	1
15.	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра	1

	«Космонавты».	
16.	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
17.	Повторение по теме: Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
18.	Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 х 10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).	1
19.	13 Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».	1
20.	КУ – бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
21.	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Удочка».	1
22.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см).	1
23.	Повторение по теме: Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку).	1
24.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1
25.	Инструктаж по ТБ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».	1
26.	Повторение по теме: Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».	1
27.	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.	1
28.	КУ – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».	1
29.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1
30.	КУ – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Снайпер».	1
31.	Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
32.	Повторение по теме: Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
33.	Повторение по теме: Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча.	1
34.	Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1

35.	Подвижная игра «Метко в цель». КУ – метание малого мяча в цель с места. Подвижная игра «Точный расчет».	1
36.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх	1
37.	Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.	1
38.	Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 х 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».	1
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29
39.	Инструктаж по ТБ . Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц.	1
40.	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».	1
41.	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).	1
42.	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед.	1
43.	КУ – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).	1
44.	Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.	1
45.	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.	1
46.	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1
47.	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине.	1
48.	КУ – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение (См. урок № 36)	1
49.	КУ – акробатическое соединение (по технике исполнения).	1
50.	Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1
51.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	1
52.	КУ – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1

53.	Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками	1
54.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1
55.	Выполнение команд «Шире шаг!»	1
56.	Игра «Западня»	1
57.	Построение в две шеренги	1
58.	Подготовка к сдаче норм ГТО Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
59.	Построение в две шеренги	1
60.	Комплексный Подвижная игра «Космонавты»	1
61.	Подготовка к сдаче норм ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
62.	Игра «Отгадай, чей голосок»	1
63.	Передвижение по диагонали	1
64.	Передвижение противоходом	1
65.	Передвижение «змейкой»	1
66.	Перелезание через гимнастического коня	1
67.	Игра «Резиночка»	1
	Лыжная подготовка	17
68.	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ	1
69.	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж.	1
70.	Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м) 51 Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».	1
71.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».	1
72.	Повторение. Передвижение на лыжах(дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1

73.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
74.	КУ – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг»..	1
75.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
76.	Повторение по теме: Попеременный двухшажный ход (с палками). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).	1
77.	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».	1
78.	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».	1
79.	Повторение по теме: Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
80.	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
81.	Повторение по теме: Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1
82.	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».	1
83.	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
84.	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	18
85.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1
86.	Повторение по теме: Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча».	1
87.	Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
88.	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
89.	Повторение по теме: Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1
90.	«Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег	1

	3x10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	
91.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
92.	Повторение по теме: Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	1
93.	Прием подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
94.	Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение).	1
95.	Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1
96.	Повторение по теме: Разновидности ходьбы и бега.	1
97.	Подвижная игра «Смена сторон».	1
98.	Разновидности ходьбы и бега.	1
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров	1
100.	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения).	1
101.	Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1
102.	Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел. Знания о физической культуре.	8
1.	Понятие о физической культуре.	1
2.	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена.	1
3.	Современные Олимпийские игры.	1
4.	Что такое физическая культура.	1
5.	Основные способы передвижения человека	1
6.	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	1
7.	Оздоровительные занятия в режиме дня	1
8.	Инструктаж по ТБ	1
	Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30
9.	Инструктаж по ТБ, с учётом выбранного раздела программы (легкая атлетика)	1
10.	Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1
11.	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».	1
12.	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».	1
13.	Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
14.	Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».	1
15.	Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1

16.	Повторение по теме: Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
17.	Высокий старт (техника).	1
18.	КУ – бег 30 м на результат.	1
19.	Подвижная игра «Салки».	1
20.	КУ – бег 60 м на результат	1
21.	Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
22.	Повторение. Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат	1
23.	Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	1
24.	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
25.	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	1
26.	Прыжок в длину с разбега (техника). КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1
27.	Повторение по теме: Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подвижная игра «Удочка».	1
28.	КУ – прыжок в длину с разбега на результат (см. «Учебные нормативы»). Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1
29.	КУ – метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы».	1
30.	Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1
31.	Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).	1
32.	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1
33.	Повторение по теме: Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.	1
34.	КУ – ловля и передача мяча . Подвижная игра «Снайперы».	1
35.	Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1
36.	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
37.	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
38.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1

	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29
39.	Инструктаж по ТБ, с учётом выбранного раздела программы	1
40.	Знания о физической культуре.	1
41.	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов	1
42.	Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
43.	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
44.	Повторение по теме: Кувырок назад в группировке. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
45.	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1
46.	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
47.	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
48.	КУ – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения).	1
49.	Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1
50.	Акробатическое соединение. Эстафета.	1
51.	Акробатическое соединение (по технике исполнения).	1
52.	«Мост» с помощью и самостоятельно.	1
53.	Кувырок вперед и назад.	1
54.	Повторение «Мост» с помощью и самостоятельно.	1
55.	Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1
56.	КУ – «мост» (по технике исполнения).	1
57.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1
58.	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. КУ – полоса препятствий.	1
59.	Повторение по теме: Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1
60.	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе	1

61.	Поднимание ног в вися. Подтягивание в вися (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1
62.	Лазание по канату в три приема (техника). КУ – подтягивание.	1
63.	Лазание по канату в три приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1
64.	Поднимание ног в вися. Подтягивание в вися (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1
65.	Опорный прыжок на горку матов	1
66.	Вскок в упор на коленях	1
67.	Игра «Верёвочка под ногами»	1
	Лыжная подготовка	17
68.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
69.	Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».	1
70.	Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».	1
71.	Попеременный двухшажный ход (техника). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».	1
72.	КУ – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
73.	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1
74.	Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».	1
75.	Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».	1
76.	КУ – спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».	1
77.	Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
78.	Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке.	1
79.	Подвижная игра «Слалом». 62 Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1
80.	КУ – поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Повторение. Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.	1

81.	КУ – спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».	1
82.	Торможение «плугом». КУ – торможение «плугом» и «упором» (по технике исполнения). Спуски со склона Преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».	1
83.	КУ – горнолыжная техника. Торможение «упором». Повторение. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1
84.	Повторение по теме: Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». КУ – лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	18
85.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1
86.	Решение задач по теме: Правила игры в футбол	1
87.	Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»	1
88.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	1
89.	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).	1
90.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
91.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
92.	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
93.	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
94.	Броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Подвижная цель».	1
95.	КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
96.	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	1
97.	КУ – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы	1

	вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.	
98.	Спортивные игры (элементы) Инструктаж по ТБ Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1
99.	КУ – полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».	1
100.	КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».	1
101.	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт).	1
102.	Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м..	1

