

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»

Утверждаю:

Руководитель ОО

_____ /_Елохина А.В._/

ФИО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ, 1-4 класс

Программу составили:

Абрамович В.А., учитель
физической культуры ;

Кондратьев К.А., учитель
физической культуры ;

САЯНСК

1. Планируемые результаты освоения предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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 вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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 вперёд 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.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Учебно-тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой				
Легкая атлетика	27	30	30	30
Гимнастика с основами акробатики	21	21	21	24
Лыжные гонки	16	16	16	16
Подвижные игры	32	32	32	32
Всего часов	99	102	102	102

Учебно-тематический план 1 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	27	14			15	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		10	6	15	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		15			
5	Лыжная подготовка	16			12		
	Всего часов:	99	24	24	27	24	

Учебно-тематический план 2-4 классов

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 Четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока				
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15			15	
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32		9		14	9
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24			
5	Лыжная подготовка	16			16		
	Всего часов:	102	24	24	30	24	

3. Тематическое планирование 1 классы

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижные игры. История развития физической культуры.	1
2	Лёгкая атлетика. Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
3	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1
4	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1
5	Строевые упражнения. Перестроение. Прыжок в длину с места.	1
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
7	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
8	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1
9	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1
10	ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1
11	ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1
12	Бег 30 метров с высокого старта.	1
13	Бег 60 метров с высокого старта.	1
14	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
15	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
16	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
17	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
18	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
19	игра в футбол по упрощенным правилам.	1
20	игра в футбол по упрощенным правилам.	1

21	игра в футбол по упрощенным правилам.	1
22	Подвижные игры. Круговые эстафеты,	1
23	Прыжки через короткую скакалку; эстафета «Смена сторон». Игра «Зайцы в огороде».	1
24	Прыжки через короткую скакалку; бег по размеченным участкам дорожки. Игра «Пятнашки».	1
25	ТБ на занятиях гимнастикой. Знание о ФК. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание.	1
26-28	Организующие команды и приемы. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед в упор присев	3
29-31	Повторение кувырок вперед. Кувырок назад в упор. Прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением.	3
32-34	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом и приседанием. Лазание по гимнастической скамейке	3
35-37	ОРУ с предметами (гимнастическая палка) упражнения в висах и упорах	3
38-39	Лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях	2
40-42	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики	3
43-44	Основная стойка, повороты направо, налево. Ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе.	2
45	Упражнения специальной физической и технической подготовки	1

46	ТБ на занятиях спортивными и подвижными играми. Игра «Пятнашки». Игра «Кто самый быстрый».	1
47	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Два мороза».	1
48	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Прыгающие воробушки».	1
49	Ловля и передача волейбольного мяча. Игра «Кто самый быстрый».	1
50-51	Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Пятнашки».	2
52-53	Правила поведения и безопасности. Ловля и передача баскетбольного мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	2
54-55	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».	2
56	Правила поведения и безопасности. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1
57	Требования к одежде и обуви при занятиях физическими упражнениями. Ловля, передача и ведение мяча (индивидуальное). Игра «Мяч водящему».	1
58-59	Ловля, передача и ведение мяча (в парах); Игра «Школа мяча».	2
60-61	Приёмы закаливания. Ловля, передача и ведение мяча (в парах). Игра «передача мяча в колоннах».	2
62-63	Ловля, передача, броски мяча, стоя на месте и в шаге. Игра «Мяч в корзину».	2
64	Подвижные и спортивные игры . «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	1
65	. «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	1
67	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1
68	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1
69	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1
70	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Знание о ФК. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
71	Ступающий шаг без палок	1
72	Скользкий шаг без палок	1
73	Спуски, подъемы, повороты. Подвижные игры на материале лыжной подготовки	1
74	Инструктаж ТБ. Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижные игры. История развития	1

	физической культуры.	
75	Лёгкая атлетика. Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
76	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1
77	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1
78	Строевые упражнения. Перестроение. Прыжок в длину с места.	1
79	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
80	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
81	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1
82	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1
83	1 ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1
84	ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1
85	Бег 30 метров с высокого старта.	1
86	Бег 60 метров с высокого старта.	1
87	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
88	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
89	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
90	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые	1
91	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета «Смена сторон».	1
92	Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, ходьба с преодолением препятствий	1
93	Бег с высоким подниманием бедра, приставными шагами, бег на короткие дистанции	1
94	Развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств	1
95- 96	Метание малого мяча из положения стоя.	2
97	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1
98- 99	Эстафеты, игра в футбол по упрощенным правилам.	2

2 класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности на уроках. История развития физической культуры. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.	1
2	Лёгкая атлетика. Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
3	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1
4	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1
5	Строевые упражнения. Перестроение. Прыжок в длину с места.	1
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
7	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
8	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1
9	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1
10	ОРУ в движении. Нормативы ОФП. Эстафетный бег.	1
11	ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1
12	Бег 30 метров с высокого старта.	1
13	Бег 60 метров с высокого старта.	1
14	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1

15	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
16	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
17	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
18	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
19	игра в футбол по упрощенным правилам.	1
20	игра в футбол по упрощенным правилам.	1
21	игра в футбол по упрощенным правилам.	1
22	Круговые эстафеты.	1
23	«Охотники и утки», «Вышибалы»	1
24	эстафеты с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место»	1
25	Эстафеты с волейбольными мячами	1
26	Эстафеты с волейбольными мячами	1
27	Эстафеты с волейбольными мячами	1
28	<p>Основы знаний о физической культуре</p> <p><i>Инструктаж техники безопасности.</i></p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п..</p>	1
29	<p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте.</p> <p>Кувырок вперед.</p>	1

30	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте Кувырок вперед.	1
31	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте. Кувырок вперед.	1
32	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте. Кувырок вперед.	1
33	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	1
34	Строевые упражнения. “Мост” из положения, лежа на спине;	1
35	Строевые упражнения. “Мост” из положения, лежа на спине;	1
36	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1
37	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1
38	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1
39	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1
40	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	1
41	Строевые упражнения.	1

	ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.	
42	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.	1
43	Игра: «Борьба в квадрате»	1
45	Игра: “Догонялки на марше”	1
46	Игра «Запрещенное движение» «У медведя во бору»	1
47	Игра: “Парашютисты” «Перестрелка»	1
48	Игра: “Гонки мячей по кругу”, «Борьба за мяч»	1
49	Основы знаний о физической культуре <i>Инструктаж техники безопасности.</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п..	1
50	. «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	1
51	. «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	1
52	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1

53	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1
54	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1
55	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1
56	«Мяч соседу», «Охотники и утки».	1
57	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1
58	Эстафеты с элементами волейбола.	1
59	Эстафеты с элементами. Волейбола	1
60	Эстафеты с элементами волейбола.	1
61	Мини – игра футбол	1
62	Мини – игра футбол	1
63	Мини – игра футбол	1
64	Эстафеты с элементами баскетбола	1
65	Эстафеты с элементами баскетбола	1
66	Эстафеты с элементами баскетбола	1
67	Эстафеты с элементами баскетбола	1
68	Эстафеты с элементами баскетбола	1
69	Эстафеты с элементами баскетбола	1
70	Бег на короткие дистанции	1
71	Бег на короткие дистанции	1
72	Бег на скорость	1
73	Бег на выносливость	1

74	Прыжки на скакалке	1
75	Прыжки на скакалке	1
76	Прыжок в длину с места	1
77	Метание м/мяча	1
78	Метание м/мяча	1
79	Метание м/мяча	1
80	Метание м/мяча	1
81	Метание м/мяча	1
82	<p>Основы знаний о физической культуре</p> <p><i>Инструктаж техники безопасности.</i></p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п..</p>	1
83	Упражнения на выносливость, прыжки на скалке (на выносливость)	1
84	Упражнения на выносливость, прыжки на скалке(на выносливость)	1
85	Эстафетный бег (стартовый разгон).	1
86	Эстафетный бег (финиширование)	1
87	Бег 30м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1

88	Бег 30м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1
89	Бег 60м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1
90	Бег 60м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1
91	Бег 100м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1
92	Бег 100м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1
93	Встречная эстафета, высокий старт	1
94	Встречная эстафета, высокий старт	1
95	Бег на выносливость до300 метров, Чередование бега с ходьбой.	1
96	Бег на выносливость до300 метров Чередование бега с ходьбой	1
97	Эстафетный бег (передача эст. палочки)	1
98	Эстафетный бег (передача эст. палочки)	1
99	Бег на выносливость до500 метров Чередование бега с ходьбой	1
100	Бег на выносливость до500 метров Чередование бега с ходьбой	1

101	Легкий бег до 1.000 метров, чередование бега с ходьбой	1
102	Легкий бег до 1.000 метров, чередование бега с ходьбой	1

3 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Основы знаний о физической культуре. Техника безопасности на уроках. История развития физической культуры. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.	1
2	Лёгкая атлетика. Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
3	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1
4	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ беговые и прыжковые	1
5	Строевые упражнения. Перестроение. Прыжок в длину с места.	1
6	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
7	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места.	1
8	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1
9	Строевые упражнения. Беговые упражнения. Прыжок на скакалке.	1
10	ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1
11	ОРУ в движении. Нормативы ОФП Эстафетный бег.	1
12	Бег 30 метров с высокого старта.	1
13	Бег 60 метров с высокого старта.	1
14	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
15	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1

16	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
17	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
18	Строевые упражнения. Перестроение. ОРУ на месте и беговые.	1
19	игра в футбол по упрощенным правилам.	1
20	игра в футбол по упрощенным правилам.	1
21	игра в футбол по упрощенным правилам.	1
22	Круговые эстафеты.	1
23	«Охотники и утки», «Вышибалы»	1
24	эстафеты с передачей мяча партнеру «гонка мяча по кругу», «Свободное место»	1
25	Эстафеты с волейбольными мячами	1
26	Эстафеты с волейбольными мячами	1
27	Эстафеты с волейбольными мячами	1
28	Основы знаний о физической культуре Инструктаж техники безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п..	1
29	Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте. Кувырок вперед.	1
30	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте Кувырок вперед.	1
31	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте. Кувырок вперед.	1
32	Строевые упражнения. Перестроения. ОРУ на месте. Кувырок вперед.	1
33	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	1
34	Строевые упражнения. “Мост” из положения, лежа на спине;	1
35	Строевые упражнения. “Мост” из положения, лежа на спине;	1
36	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1
37	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1

38	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1
39	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1
40	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	1
41	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.	1
42	Строевые упражнения. ОРУ на месте Лазание и перелазание по гимнастической скамейке.	1
43	Игра: «Борьба в квадрате»	1
44	Игра “Увертывайся от мяча”	1
45	Игра: “Догонялки на марше”	1
46	Игра «Запрещенное движение» «У медведя во бору»	1
47	Игра: “Парашютисты” «Перестрелка»	1
48	Игра: “Гонки мячей по кругу”, «Борьба за мяч»	1
49	Основы знаний о физической культуре <i>Инструктаж техники безопасности.</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п	1
50	. «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	1
51	. «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».	1
52	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1
53	«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1
54	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1
55	«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1
56	«Мяч соседу», «Охотники и утки».	1

57	«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».	1
58	Эстафеты с элементами волейбола.	1
59	Эстафеты с элементами. Волейбола	1
60	Эстафеты с элементами волейбола.	1
61	Мини – игра футбол	1
62	Мини – игра футбол	1
63	Мини – игра футбол	1
64	Эстафеты с элементами баскетбола	1
65	Эстафеты с элементами баскетбола	1
66	Эстафеты с элементами баскетбола	1
67	Эстафеты с элементами баскетбола	1
68	Эстафеты с элементами баскетбола	1
69	Эстафеты с элементами баскетбола	1
70	Бег на короткие дистанции	1
71	Бег на короткие дистанции	1
72	Бег на скорость	1
73	Бег на выносливость	1
74	Прыжки на скакалке	1
75	Прыжки на скакалке	1
76	Прыжок в длину с места	1

77	Метание м/мяча	1
78	Метание м/мяча	1
79	Метание м/мяча	1
80	Метание м/мяча	1
81	Метание м/мяча	1
82	Основы знаний о физической культуре <i>Инструктаж техники безопасности.</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п..	1
83	Упражнения на выносливость, прыжки на скалке(на выносливость)	1
84	Упражнения на выносливость, прыжки на скалке(на выносливость)	1
85	Эстафетный бег (стартовый разгон).	1
86	Эстафетный бег (финиширование)	1
87	Бег 30м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1
88	Бег 30м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1
89	Бег 60м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1
90	Бег 60м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1
91	Бег 100м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1
92	Бег 100м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1
93	Встречная эстафета, высокий старт	1
94	Встречная эстафета, высокий старт	1
95	Бег на выносливость до300 метров, Чередование бега с ходьбой.	1
96	Бег 60м (ускорение) высокий старт, бег в равномерном темпе.	1
97- 98	Встречная эстафета, высокий старт	2

99	Повторение	1
100	Повторение	2
- 101		
102	Итоговый урок	1

4 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Ходьба. Обучение разновидностям ходьбы.	1
2,3	Бег. Обучение разновидностям бега.	2
4	Бег. Быстрый бег с заданиями.	1
5.6	Бег и выносливость.	2
7	Эстафетный бег. Бег с заданиями.	1
8,9	Прыжки. Разновидности прыжков.	2
10	Прыжки. Прыжки с места (в длину и в глубину).	1
11,12	Прыжки. Прыжки в длину с разбега. Многоскоки	2
	Подвижные игры (15 ч)	
13	Подвижные игры. ТБ на занятиях с подвижными играми. Игры на развитие скорости бега.	1
14,15	Игры на развитие скорости бега (закрепление).	2
16	Игровые взаимодействия в команде	1
17,18	Игры с включением прыжков.	2
19	Подвижные игры с ловлей и бросками мяча.	1
20,21	Подвижные игры с ведением и передачей мяча.	2
22	Подвижные игры с элементами бросков мяча.	1
23.24	Подвижные игры с элементами ведения и передачи мяча.	2
25	Подвижные игры. Обучение коллективным взаимодействиям в процессе игры.	1
26,27	Подвижные игры на быстроту мышления и принятия решения.	2

28	Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ с предметами.	1
29,30	Акробатические упражнения. Подводящие элементы акробатики (группировка и перекаты)	2
31	Акробатические задания с элементами основного упражнения.	1
32,33	Висы и упоры (теория). Висы. Обучение висам на гимнастических снарядах.	2
34	Упоры. Обучение упорам на различных гимнастических снарядах.	1
35,36	Лазанья и перелезания. Лазанья и перелезания по гимнастическим снарядам.	2
37	Лазанья и перелезания по гимнастическим снарядам (на технику). Осанка	1
38,39	Опорный прыжок. Обучение элементам опорного прыжка.	2
40	Опорный прыжок. Закрепление навыков элементов опорного прыжка.	1
41,42	Равновесие. Ознакомление с чувством равновесия.	2
43	Равновесие. Закрепление навыка ощущения равновесия в пространстве.	1
44,45	Равновесие. Совершенствование навыка ощущения равновесия в пространстве.	2
46	Танцевальные упражнения. Ознакомление с элементами танцевальных упражнений.	1
47,48	Строевые упражнения	2
49	Общеразвивающие упражнения без предметов (обучение и совершенствование).	1
50,51	Осанка. Правильная и неправильная осанка.	2
52	Лыжная подготовка. ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Лыжный инвентарь (теория). Построение и перестроение на лыжне. Обгон на лыжне.	1
53,54	Лыжные ходы: скользящий шаг с палками, попеременный двушажный ход.	2
55	Скользящий шаг с палками (закрепление).	1
56	56 Скользящий шаг. Согласованность движений.	1
57	Скользящий шаг и попеременный двушажный ход. Обучение техники попеременного двушажного хода.	1
58,59	Попеременный двушажный ход. Закрепление техники попеременного двушажного хода. Одновременный двушажный ход.	2
60	Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	1
61	Поворот переступанием в движении. Обучение поворотам на лыжах в движении.	1
62	Поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах. Закрепление навыков поворотов переступанием с продвижением вперед на лыжах.	1
63	Подъемы и спуски. Обучение подъему «полуелочкой» и «елочкой». Спуск в низкой стойке.	1
64	Поворот переступанием в движении (совершенствование).	1

	Игры на лыжах. Обучение технике в процессе игры. Ознакомление с техникой подъема «лесенкой» на лыжах	
65-66	Закрепление навыка подъема «лесенкой» на лыжах	2
67	Техника подъема «лесенкой» на лыжах Игры на лыжах	1
68	Обучение спуску на лыжах в основной стойке. Игры на лыжах.	1
69	Закрепление навыка спуска на лыжах в основной стойке	1
70,71	Попеременный двушажный ход. Дистанция 1 км. Игры на лыжах с элементами пройденного.	2
	Знания о физической культуре (3 ч)	
72	Физическая культура.	1
73	Из истории физической культуры.	1
74	Физические упражнения.	1
	Подвижные игры (4 часа)	
75	Подвижные игры. ТБ на уроках с подвижными играми. Правила игр.	1
76,77	Подвижные игры с ловлей и бросками мяча.	2
78	Подвижные игры с ведением и передачей мяча.	1
79	Подвижные игры. ТБ на уроках с подвижными играми. Правила игр.	1
80,81	Игры на развитие скорости бега.	2
82	Игры с включением прыжков.	1
83,84	Подвижные игры на развитие скорости бега.	2
85	Подвижные игры на развитие скорости бега и взаимодействие в команде.	1
86,87	Игры, направленные на совершенствование метаний. Метания на дальность и точность	2
88	Подвижные игры, направленные на совершенствование метаний.	1
89,90	Подвижные игры, направленные на овладение умениями в ловле, передачи и введения мяча. Игры на развитие командных взаимодействий.	2

	Физическое совершенствование (2 ч)	
91,92	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2
	Легкая атлетика (10ч)	
93	Легкая атлетика. ТБ на уроке легкой атлетики. Прыжки. Обучение технике прыжков в высоту через планку	1
94.95	Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия.	2
96	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.	1
97	Прыжки. Многоскоки	1
98	Закрепление навыков прыжков.	1
99	Кроссовая подготовка	1
100	Метания. Метания на дальность.	1
101	Метания. Метания в цель.	1
102	Метания. Метания утяжеленного снаряда. Знания о физической культуре.	1

