

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Кошелевка муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании
МО»

Протокол № 1
от «30» 08 20 16 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР И.А. Рагушина
Рагушина И.А.

Утверждена
Приказом
№ 296 от 31.08.16
Директор школы
Л.Е. Юсупова Юсупова Л.Е.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, начальное общее образование
(наименование учебного предмета, уровень обучения)
1 – 4 класс, 405 часов.
(классы освоения, количество часов)

Рабочая программа ГБОУ ООШ пос. Кошелевка по физической культуре на уровне начального общего образования (1-4 классы) составлена с учётом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 в редакции приказов от 31.12.2015 г.), в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования ГБОУ ООШ пос. Кошелевка, в соответствии с программой курса «Физическая культура» автор В.И.Лях, Москва, «Просвещение», 2014 г.

В Учебном плане ГБОУ ООШ пос. Кошелевка на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 1 классе 3 часа в неделю, что составляет 99 часов в год, во 2 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год, в 3 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год, в 4 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год. Итого на уровне начального общего образования – 405 час.

Планируемые результаты изучения курса «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 учётом 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), 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 приёмы;

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

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

– 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 упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

2. Основное 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, 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. Её 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 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

Физкультурнооздоровительная 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.

Спортивнооздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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.

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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 лёгкой 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. 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 лёжа, сидя); 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, лёжа; 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 вперёд 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

3. Тематическое планирование

№ n/n	Тема урока	Количество часов
1	Знакомство с предметом. Вводный инструктаж по ТБ.	1 ч.
2	Возникновение физической культуры и спорта	1 ч.
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Правила тестирования. ИТБ № 41	1 ч
4	Челночный бег. Техника челночного бега.	1ч
5	Тестирование челночного бега 3x10 м. Правила проведения тестирования.	1ч
6	Метание мешочка на дальность. Техника метания.	1ч
7	Тестирование метания малого мяча на точность. Правила тестирования.	1ч
8	Прыжки в длину с места. Техника прыжка.	1ч
9	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Правила тестирования. ИТБ № 42	1ч
10	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Правила тестирования.	1ч
11	Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа. Техника выполнения подтягиваний.	1ч
12	Тестирование виса на время. Правила проведения тестирования.	1ч
13	Стихотворное сопровождение на уроках	1ч
14	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1ч
15	Русская народная подвижная игра «Горелки». Правила игры. ИТБ № 38	1ч
16	Подвижная игра «Мышеловка». Правила игры.	1ч
17	Ловля и броски мяча в парах. Техника ловли и бросков мяча.	1ч
18	Подвижная игра «Осада город». Правила игры.	1ч
19	Индивидуальная работа с мячом. Виды упражнений с мячом.	1ч
20	Школа укрощения мяча. Правила обращения с мячом.	1ч
21	Подвижная игра «Ночная охота». Правила игры.	1ч
22	Глаза закрывай — упражненье начинай.	1ч

23	Подвижные игры. Правила игр.	1ч
24	Перекаты. Техника выполнения перекатов. ИТБ № 42	1ч
25	Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.	1ч
26	Кувырок вперед. Техника выполнения кувырка вперед	1ч
27	Кувырок вперед. Техника выполнения кувырков.	1ч
28	Стойка на лопатках, «мост». Техника выполнения стойки на лопатках, упражнения «мост».	1ч
29	Стойка на лопатках, «мост». Техника выполнения стойки на лопатках, упражнения «мост».	1ч
30	Стойка на голове. Техника выполнения стойки на голове.	1ч
31	Лазанье по гимнастической стенке. Техника выполнения лазаний.	1ч
32	Перелезание на гимнастической стенке. Техника выполнения перелезаний.	1ч
33	Висы на перекладине. Техника выполнения висов.	1ч
34	Круговая тренировка. ТБ при выполнении круговой тренировки	1ч
35	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1ч
36	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.	1ч
37	Круговая тренировка. Правила проведения круговой тренировки	1ч
38	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. Техника выполнения висов.	1ч
39	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Техника выполнения висов.	1ч
40	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. Техника выполнения переворотов.	1ч
41	Вращение обруча. Техника вращения обруча.	1ч
42	Обруч — учимся им управлять. Правила обращения с обручем.	1ч
43	Круговая тренировка. Правила проведения круговой тренировки.	1ч
44	Круговая тренировка. Правила выполнения круговой тренировки.	1ч
45	Олимпийские игры	1ч
46	Что такое физическая культура? Значение физкультуры для человека.	1ч
47	Темп и ритм	1ч
48	Личная гигиена человека	1ч
49	ИТБ № 40 на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1ч
50	Скользкий шаг на лыжах без палок. Техника выполнения скользящего шага.	1ч
51	Повороты переступанием на лыжах без палок. Техника выполнения поворотов.	1ч
52	Ступающий шаг на лыжах с палками. Техника выполнения ступающего шага.	1ч
53	Скользкий шаг на лыжах с палками. Техника выполнения скользящего шага.	1ч
54	Поворот переступанием на лыжах с палками. Техника выполнения поворотов.	1ч
55	Подъём и спуск под уклон на лыжах без палок. Техника выполнения подъёмов и спусков.	1ч
56	Подъём и спуск под уклон на лыжах с палками. Техника выполнения подъёмов и спусков.	1ч
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Правила прохождения дистанции.	1ч
58	Скользкий шаг на лыжах «змейкой». Техника выполнения	1ч

	скользящего шага.	
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Правила прохождения дистанции.	1ч
60	Контрольный урок по лыжной подготовке. Правила проведения.	1ч
61	Лазанье по канату. Техника выполнения лазания по канату.	1ч
62	Прохождение полосы препятствий. ТБ при прохождении полосы препятствий.	1ч
63	Прохождение усложнённой полосы препятствий. Правила прохождения полосы препятствий.	1ч
64	Тестирование вися на время. Правила проведения тестирования.	1ч
65	Тестирование наклона вперёд из положения стоя. Правила проведения тестирования.	1ч
66	Подтягивания на низкой перекладине. Техника выполнения подтягиваний.	1ч
67	Тестирование подъёма туловища за 30 сек. Правила проведения тестирования.	1ч
68	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. ИТБ № 41	1ч
69	Прыжок в высоту с прямого разбега Техника выполнения прыжка.	1ч
70	Прыжок в высоту спиной вперёд. Техника выполнения прыжка.	1ч
71	Прыжки в высоту. Техника выполнения прыжков.	1ч
72	Бросок набивного мяча от груди. Техника выполнения броска от груди.	1ч
73	Бросок набивного мяча снизу. Техника выполнения бросков.	1ч
74	Тестирование прыжка в длину с мест Правила проведения тестирования.	1ч
75	Метание в цель. Техника метания на точность.	1ч
76	Тестирование метания малого мяча на точность. Правила выполнения тестирования.	1ч
77	Беговые упражнения. Техника выполнения беговых упражнений.	1ч
78	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Правила проведения тестирования.	1ч
79	Тестирование челночного бега 3х10 м. Правила проведения тестирования.	1ч
80	Тестирование метания мешочка на дальность. Правила проведения тестирования.	1ч
81	Подвижная игра «Белочка — защитница». Правила игры. ИТБ № 38	1ч
82	Броски и ловля мяча в парах Техника бросков.	1ч
83	Броски и ловля мяча в парах. Техника выполнения броска.	1ч
84	Ведение мяча. Техника выполнения.	1ч
85	Ведение мяча в движении. Техника выполнения.	1ч
86	Эстафеты с мячом. Правила проведения эстафеты. ИТБ № 43	1ч
87	Подвижные игры с мячом. ИТБ № 38 при проведении подвижных игр.	1ч
88	Подвижные игры. Правила игр.	1ч
89	Броски мяча через волейбольную сетку. Техника выполнения бросков.	1ч
90	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Техника выполнения бросков.	1ч
91	Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Правила игры.	1ч
92	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Техника выполнения бросков.	1ч
93	Подвижная игра «Точно в цель». Правила игры.	1ч
94	Подвижные игры для зала. Правила игр.	1ч

95	Командная подвижная игра «Хвостики». Правила игры.	1ч
96	Русская народная подвижная игра «Горелки». Правила игры.	1ч
97	Командные подвижные игры. Правила командных игр.	1ч
98	Подвижные игры с мячом. Правила игр.	1ч
99	Подвижные игры. Итоговый урок.	1ч

2 класс

№ п/п	<i>Тема урока</i>	Количество часов
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному.	1 ч
Легкая атлетика - 14 ч		
2	Ходьба. Сочетание различных видов ходьбы. Техника выполнения ходьбы.	1ч
3	Техника выполнения высокого старта. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1ч
4	Челночный бег 3*10. Техника выполнения челночного бега.	1ч
5	Медленный бег с изменением направления. Техника бега на выносливость.	1ч
6	Метание мешочка на дальность. Техника метания.	1ч
7	Тестирование метания мяча на дальность. Правила проведения тестирования.	1ч
8	Упражнения на развитие координации	1ч
9	Прыжки. Многоскоки. Физические качества.	1ч
10	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка	1ч
11	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника выполнения прыжка.	1ч
12	Кроссовая подготовка. Техника преодоления полосы препятствий.	1ч
13	Тестирование метания малого мяча на точность. Техника метания.	1ч
14	Прыжок в длину с места. Техника выполнения прыжка.	1ч
15	Бег 1000 м. Техника бега на длинные дистанции.	1ч
Знания о физической культуре(1 ч)		
16	Режим дня. Подвижная игра «Кот и мыши»	1ч
Подвижные игры(15 ч.)		

17	Ловля и броски малого мяча в парах. Техника выполнения бросков. ИТБ №38.	1ч
18	Подвижная игра «Осада города». Правила игры.	1ч
19	Ведение мяча. Подвижная игра «Ночная охота». Правила игры.	1ч
20	Ведение мяча. Эстафеты с мячами.	1ч
21	Подвижные игры на основе баскетбола.	1ч
22	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Ловишка с мячом».	1ч
23	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Вышибалы»	1ч
24	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1ч
25	Подвижная игра «Воробьи — вороны». Правила игры.	1ч
26	Подвижные игры. Игра «Охотники и утки».	1ч
27	Подвижная игра «Пионербол»Правила игры.	1ч
28	Верхняя передача мяча над собой. Техника выполнения.	1ч
29	Нижняя прямая подача. Техника выполнения подачи.	1ч
30	Верхняя и нижняя передача в кругу. Подвижная игра «Пионербол».	1ч
31	Подвижные игры для зала	1ч
	Гимнастика с элементами акробатики(21 ч.)	
32	ИТБ № 42 на занятиях гимнастикой. Техника выполнения наклона вперед из положения стоя. Тестирование наклона.	1ч
33	Подъем туловища из положения лежа за 30 с. Техника выполнения	1ч
34	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1ч
35	Тестирование виса на время. Правила проведения тестирования.	1ч
36	Кувырок вперед. Техника выполнения кувырка.	1ч
37	Кувырок вперед с трех шагов. Техника выполнения кувырка с трех шагов.	1ч
38	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1ч
39	Стойка на лопатках, мост. Техника выполнения стойки	1ч

	на лопатках, упражнения «мост».	
40	Круговая тренировка.	1ч
41	Стойка на голове. Техника выполнения стойки на голове.	1ч
42	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Техника выполнения лазаний.	1ч
43	Различные виды перелезаний.	1ч
44	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Техника выполнения висов.	1ч
45	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.	1ч
46	Прыжки в скакалку в движении.	1ч
47	Круговая тренировка	1ч
48	Упражнения на гимнастической скамейке.	1ч
49	Круговая тренировка	1ч
50	Вращение обруча. Техника выполнения.	1ч
51	Варианты вращения обруча. Контроль техники вращения обруча.	1ч
52	Лазанье по канату. Техника выполнения лазаний.	1ч
	Лыжная подготовка (12 ч)	
53	ИТБ №40. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1ч
54	Повороты переступанием на лыжах без палок. Техника выполнения переступаний.	1ч
55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1ч
56	Торможение падением на лыжах с палками.	1ч
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Способы сохранения сил при прохождении дистанции.	1ч
58	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Техника передвижения на лыжах разными ходами	1ч
59	Подъем—полуелочкой, спуск под уклон на лыжах. Техника спуска в основной стойке.	1ч
60	Подъем на склон —елочкой. Техника изученных лыжных ходов.	1ч
61	Передвижение на лыжах —змейкой	1ч
62	Подвижная игра на лыжах —Накаты. Правила игры.	1ч
63	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1ч

64	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1ч
	Знания о физической культуре(1 ч)	
65	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1ч
	Легкая атлетика (14 ч)	
66	Круговая тренировка. ИТБ № 41 на занятиях по легкой атлетике	1ч
67	Преодоление полосы препятствий	1ч
68	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка.	1ч
69	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Техника прыжка.	1ч
70	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1ч
71	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1ч
72	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. Техника выполнения броска.	1ч
73	Метание мешочка и мяча на точность. Техника выполнения метания.	1ч
74	Тестирование метания малого мяча на точность. Правила проведения тестирования.	1ч
75	Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта.	1ч
76	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника выполнения высокого старта.	1ч
77	Челночный бег. Тестирование челночного бега 3x10 м.	1ч
78	Кроссовая подготовка.	1ч
79	Бег на 1000 м. Правила распределения сил при беге на длинные дистанции.	1ч
	Знания о физической культуре(1 ч)	
80	Вода и питьевой режим во время тренировок.	1ч
	Гимнастика с элементами акробатики (9 ч)	
81	ИТБ № 42. Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1ч
82	Подъём туловища из положения лёжа за 30 с	1ч
83	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед.	1ч
84	Упражнения на координацию движений	1ч
85	Круговая тренировка.	1ч
86	Висы и упоры. Техника выполнения висов и упоров.	1ч

87	Упражнения на равновесие.	1ч
88	Лазание и перелезание. Техника выполнения лазаний.	1ч
89	Лазание по канату. Техника выполнения лазания.	1ч
Подвижные игры (13 ч)		
90	ИТБ №38. Подвижные игры с мячом «Передал – садись», «Играй-мяч не теряй». Правила игр.	1ч
91	Игры с мячом «Попади в обруч», «Мяч соседу»	1ч
92	Игры с мячом с элементами баскетбола. Правила игр.	1ч
93	Эстафеты с мячом.	1ч
94	Подвижная игра «Пятнашки с освобождением» Правила игры.	1ч
95	Подвижная игра «Пионербол».	1ч
96	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1ч
97	Подвижные игры с прыжками. Подвижная игра «Через кочки и пенёчки».	1ч
98	Подвижная игра с прыжками «Воробьи-вороны». Повторение.	1ч
99	Подвижные игры с бегом «К своим флажкам», «Волк во рву».	1ч
100	Спортивные игры. Техника передачи эстафетной палочки.	1ч
101	Подвижные и спортивные игры. Правила выбранных игр.	1ч
102	Подвижные игры по выбору.	1ч

3 класс.

№ п/п	<i>Тема урока</i>	<i>Количество часов</i>
Легкоатлетические упражнения (10ч)		1ч
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	
2	Ходьба и бег. Тестирование	1ч

3	Мониторинг	1ч
4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1ч
5	Высокий старт. Учет	1ч
6	Прыжки в длину с разбега	1ч
7	Челночный бег. Учет	1ч
8	Метание мяча с места в цель. Учет.	1ч
9	Многоскоки	1ч
10	Равномерный бег до 5 мин	1ч
11	Подвижные игры с элементами спортивных игр (17ч) Техника безопасности во время занятий играми	1ч
12	Ведение мяча на месте и в движении	1ч
13	Ведение мяча с изменением направления	1ч
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1ч
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1ч
16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1ч
17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1ч
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1ч
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1ч
20	Верхняя передача мяча над собой	1ч
21	Нижняя передача мяча над собой	1ч
22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1ч
23	Нижняя прямая подача	1ч
24	Верхняя передача мяча в парах	1ч
25	Нижняя передача мяча в парах	1ч
26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1ч
27	Верхняя и нижняя передача в кругу	1ч
28	Гимнастика с элементами акробатики (21ч) Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1ч
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1ч
30	Лазанье по канату	1ч
31	Стойка на лопатках	1ч

32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1ч
33	«Мост» из положения лежа на спине	1ч
34	Упражнения в вися стоя и лежа	1ч
35	Акробатическая комбинация	1ч
36	Акробатическая комбинация. Учет	1ч
37	Лазанье по канату. Учет	1ч
38	Упражнения в вися стоя и лежа	1ч
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1ч
40	Упражнения в вися на разновысоких брусьях	1ч
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1ч
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа. Учет	1ч
43	Упражнения на гимнастической стенке	1ч
44	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	1ч
45	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Учет	1ч
46	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Учет.	1ч
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1ч
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учет	1ч
	Лыжная подготовка (30ч)	1ч
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	
50	Ступающий шаг без палок	1ч
51	Ступающий шаг с палками	1ч
52	Скользящий шаг без палок	1ч
53	Скользящий шаг без палок. Учет	1ч
54	Скользящий шаг с палками. Учет	1ч
55	Повороты переступанием вокруг пяток	1ч
56	Скользящий шаг с палками	1ч
57	Повороты переступанием вокруг носков	1ч
58	Подъем ступающим шагом	1ч

59	Повороты переступанием. Учет	1ч
60	Спуски в высокой стойке	1ч
61	Подъем «лесенкой». Учет	1ч
62	Спуски в низкой стойке	1ч
63	Попеременный двухшажный ход без палок	1ч
64	Попеременный двухшажный ход без палок	1ч
65	Подъемы и спуски с небольших склонов	1ч
66	Попеременный двухшажный ход без палок. Учет	1ч
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1ч
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1ч
69	Подъемы и спуски с небольших склонов	1ч
70	Повороты переступанием	1ч
71	Попеременный двухшажный ход с палками. Учет	1ч
72	Попеременный двухшажный ход с палками	1ч
73	Игры на лыжах	1ч
74	Передвижение на лыжах до 2-х км	1ч
75	Передвижение на лыжах до 2-х км	1ч
76	Подъемы и спуски с небольших склонов	1ч
77	Передвижение на лыжах до 2-х км. Учет.	1ч
78	Игры на лыжах	1ч
79	Подвижные игры с элементами спортивных игр (13ч) Техника безопасности во время занятий играми	1ч
80	Ведение мяча на месте и в движении	1ч
81	Ведение мяча с изменением направления	1ч
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1ч
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учет.	1ч
84	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1ч
85	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1ч
86	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1ч
87	Нижняя прямая подача. Учет.	1ч
88	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1ч

89	Учебная игра в «Пионербол»	1ч
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1ч
91	Учебная игра в «Пионербол»	1ч
	Легкоатлетические упражнения (11ч)	1ч
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	
93	Прыжки в высоту с разбега	1ч
94	Прыжки в высоту с разбега	1ч
95	Прыжки в высоту с разбега. Учет.	1ч
96	Метание мяча на дальность	1ч
97	Метание мяча на дальность. Учет	1ч
98	Прыжки в длину с разбега. Учет	1ч
99	Медленный бег до 5 мин	1ч
100	Бег 1500 м без учета времени. Учет	1ч
101	Подвижные и спортивные игры	1ч
102	Мониторинг	1ч

4 класс.

№ п/п	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.	1ч
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника – высокий старт.	1ч
3	Челночный бег. Техника челночного бега.	1ч

4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Техника челночного бега.	1ч
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта. Техника высокого старта.	1ч
6	Тестирование метания мешочка на дальность. Техника метания.	1ч
7	ТБ во время подвижных игр. ИТБ № 41. Техника паса в футболе.	1ч
8	Техника паса в футболе.	1ч
9	Спортивная игра «Футбол». Правила игры.	1ч
10	Техника прыжка в длину с разбега. ИТБ № 41	1ч
11	Техника прыжка в длину с разбега.	1ч
12	Прыжок в длину с разбега на результат. Техника прыжка.	1ч
13	Итоговый урок по прыжкам в длину с разбега.	1ч
14	Спортивная игра «Футбол». Правила игры.	1ч
15	Контрольный урок по футболу.	1ч
16	Тестирование метания малого мяча на точность. Техника метания на точность.	1ч
17	ТБ на уроках гимнастики. ИТБ № 42. Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1ч
18	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с.	1ч
19	Тестирование прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с места.	1ч
20	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Правила подтягивания и отжимания.	1ч
21	Тестирование виса на время. Влияние виса на развитие выносливости.	1ч
22	Броски и ловля мяча в парах. Техника бросков и ловли мяча.	1ч
23	Броски мяча в парах на точность. Техника бросков мяча.	1ч
24	Броски и ловля мяча в парах. Техника ловли мяча.	1ч
25	Броски и ловля мяча в парах у стены. Техника ловли мяча.	1ч
26	Подвижная игра «Осада города». Правила игры.	1ч
27	Броски и ловля мяча. Развитие ловкости.	1ч
28	Броски и ловля мяча. Развитие ловкости.	1ч
29	Упражнения с мячом. Правила игры «Штурм».	1ч
30	Ведение мяча. Техника ведения мяча.	1ч
31	Подвижные игры. Техника безопасности.	1ч
32	Кувырок вперёд. Техника выполнения кувырка вперед.	1ч
33	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. Техника кувырков.	1ч
34	Зарядка. Значение зарядки для здоровья.	1ч

35	Кувырок назад. Техника выполнения кувырка назад.	1ч
36	Круговая тренировка. Техника безопасности.	1ч
37	Стойка на голове и руках. Техника выполнения стойки на голове и руках.	1ч
38	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	1ч
39	Гимнастические упражнения. Техника выполнения гимнастических упражнений.	1ч
40	Висы. Виды висов, их выполнение.	1ч
41	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Техника выполнения вися на завесе.	1ч
42	Круговая тренировка. Правила подвижной игры «Удочка».	1ч
43	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков через скакалку.	1ч
44	Прыжки через скакалку в тройках. Техника выполнения прыжков в тройках.	1ч
45	Лазанье по канату в два приёма. Техника лазанья по канату.	1ч
46	Круговая тренировка. Правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами».	1ч
47	Упражнения на гимнастическом бревне. Виды упражнений.	1ч
48	Упражнения на гимнастических кольцах. Комбинации на гимнастических кольцах.	1ч
49	Махи на гимнастических кольцах. Техника выполнения махов.	1ч
50	Круговая тренировка. Варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке.	1ч
51	Вращение обруча. Варианты вращения обруча.	1ч
52	Круговая тренировка. Техника выполнения стойки на голове и руках.	1ч
53	ТБ на уроках лыжной подготовки. ИТБ № 40. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1ч
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Техника передвижения.	1ч
55	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Техника передвижения, поворота переступанием.	1ч
56	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Техника передвижения.	1ч
57	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Техника выполнения.	1ч
58	Попеременный одношажный ход на лыжах. Правила обгона.	1ч
59	Одновременный одношажный ход на лыжах. Различные варианты передвижения на лыжах.	1ч
60	Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Техника выполнения подъёма на склон.	1ч
61	Подъём на склон «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. Техника подъёма и спуска.	1ч

62	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Техника подъема и спуска.	1ч
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Техника подъёма и спуска.	1ч
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты». Правила и игры.	1ч
65	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет». Правила игры.	1ч
66	Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Правила распределения силы для прохождения дистанции.	1ч
67	Итоговый урок по лыжной подготовке. Техника подъёма и спуска.	1ч
68	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. ИТБ № 41. Полоса препятствий.	1ч
69	Усложнённая полоса препятствий. Правила техники безопасности.	1ч
70	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка в высоту.	1ч
71	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка в высоту.	1ч
72	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту.	1ч
73	Физкультминутка. Виды физкультминуток.	1ч
74	Знакомство с опорным прыжком. ИТБ № 42.	1ч
75	Опорный прыжок. Техника выполнения.	1ч
76	Итоговый урок по опорному прыжку.	1ч
77	Броски мяча через волейбольную сетку. ИТБ № 41.	1ч
78	Броски мяча через волейбольную сетку. Техника выполнения бросков мяча.	1ч
79	Подвижная игра «Пионербол». Правила игры.	1ч
80	Упражнения с мячом. Варианты волейбольных упражнений.	1ч
81	Упражнения с мячом. Правила подвижной игры «Пионербол».	1ч
82	Волейбольные упражнения Правила подвижной игры «Пионербол».	1ч
83	Итоговый урок по волейболу. Техника выполнения волейбольных упражнений.	1ч
84	Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу», и «из-за головы». Техника выполнения бросков.	1ч
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой. Техника выполнения бросков.	1ч
86	Тестирование вися на время. Правила проведения тестирования вися на время.	1ч
87	Тестирование наклона из положения стоя. Правила проведения тестирования.	1ч
88	Тестирование прыжка в длину с места. Правила проведения тестирования.	1ч

89	Тестирование подтягиваний и отжиманий. Правила проведения тестирования.	1ч
90	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Правила проведения тестирования.	1ч
91	Баскетбольные упражнения. Техника выполнения баскетбольных упражнений.	1ч
92	Тестирование метания малого мяча на точность. Правила проведения тестирования.	1ч
93	Спортивная игра «Баскетбол». Правила игры «Баскетбол».	1ч
94	Беговые упражнения. Техника выполнения беговых упражнений.	1ч
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Правила проведения тестирования.	1ч
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Правила проведения тестирования.	1ч
97	Тестирование метания мешочка на дальность. Правила проведения тестирования.	1ч
98	Футбольные упражнения. Правила спортивной игры «Футбол».	1ч
99	Спортивная игра «Футбол». Правила игры.	1ч
100	Бег на 1000 м. правила проведения тестирования.	1ч
101	Спортивные игры. Техника передачи эстафетной палочки.	1ч
102	Подвижные и спортивные игры. Правила выбранных игр.	1ч

