

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК» КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛОДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная
школа" с. Усть-Уса



Муниципальной бюджетной
общеобразовательной велӖданӖн
«Общеобразовательной шӖр школа»
Усавом сикт

Принято решением
педагогического совета
Протокол №3 от 26 декабря 2018 года



Утверждаю
Директор школы
Е.В.Дьячкова
Приказ №453 от 26 декабря 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

уровень начального общего образования
1-4 классы

срок реализации 4 года

Составитель программы:
учитель начальных классов
Филиппова Ольга Николаевна

с. Усть-Уса,
2016

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373»; на основе Примерной программы начального общего образования (протокол от 08.04.2015 №1/15).

На изучение курса «Физическая культура» в начальной школе выделяется 371 час. В 1 классе – 99 часов (3 ч в неделю, 33 учебные недели), во 2-3 классах - 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели), в 4 классе – 68 часов (2 ч в неделю, 34 учебные недели).

Целью реализации программы является формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная программа направлена на решение следующих образовательных задач:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
10. внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

1 класс

У ученика будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- представления о качествах личности, которые помогают ученику успешно учиться: активность, честность, терпение, доброжелательность; будет приобретён позитивный опыт их проявления в учебной деятельности.
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
- этические чувства - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни;
- представления о ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Ученик получит возможность для формирования:

- учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности

2 класс

У ученика будут сформированы:

- уважительное отношение к культуре других народов;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.
- представления о качествах личности, которые помогают ученику успешно учиться: активность, честность, терпение, доброжелательность; приобретут позитивный опыт их проявления в учебной деятельности.
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу способом решения новой задачи;
- представления о ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Ученик получит возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения

3 класс

У ученика будут сформированы:

- знания о том, какие бывают чувства, умение определять свое эмоциональное состояние;
- знания о ценности дружбы, умение проявлять это качество;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- представления о ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной

сдаче норм ГТО.

Ученик получит возможность для формирования:

- положительной адекватной самооценки на основе критерия успешности социальной роли «хорошего ученика»;
- способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям

4 класс

У ученика будут сформированы:

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения.
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; знания и применения на личностном уровне качество – веру в себя;
- представления о ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ГТО.

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД

1 класс

Ученик научится:

- понимать основную цель и результат учебной деятельности;
- понимать основные функции ученика и учителя на уроке
- правилам поведения на уроке, умению их применять;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.

Ученик получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

2 класс

Ученик научится:

- приобрести опыт самооценки под руководством учителя собственной учебной деятельности;
- уметь осуществлять коррекцию собственных учебных действий на основе алгоритма исправления ошибок;
- уметь грамотно фиксировать свои индивидуальные затруднения в решении учебных задач и осознанно переходить к обдумыванию способа преодоления возникших затруднений;
- уметь выполнять самоконтроль правильности учебных действий, в выполнении которых были зафиксированы затруднения, использовать инструменты для

самопроверки.

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.

3 класс

Ученик научится:

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установление правила в планировании и контроле способа решения;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

Ученик получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную.

4 класс

Ученик научится:

- понимать уточненную структуру учебной деятельности, осознанно осуществлять её при введении нового знания под руководством учителя и выполнять самооценку;
- алгоритму рефлексии и самооценки учебной деятельности, умению соотносить результат учебной деятельности с целью, отвечать на вопрос «Удалось ли достичь поставленной цели?»

Ученик получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

1 класс

Ученик научится:

- грамотно фиксировать свое индивидуальное затруднение по результатам выполнения пробного действия;
- основным приемам развития внимания, приобретёт опыт их применения;
- формулировать причину затруднения как свою конкретную проблему (отсутствие у меня определенных знаний, умений);
- владеть общим приёмом решения задач;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях.

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель

2 класс

Ученик научится:

- основным приемам развития внимания, приобретёт опыт их применения;
- формулировать цель открытия нового знания исходя из соответствующей причины затруднения;
- различать знания и умения;
- воспроизводить свои реальные учебные действия при решении учебных задач и определять причину затруднения;
- определять средства для открытия нового знания;
- фиксировать результат открытия нового знания, составлять эталон.

Ученик получит возможность научиться:

- *выбирать наиболее эффективный способ решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *формулировать проблемы*

3 класс

Ученик научится:

- алгоритму выявления места и причины затруднения в результате выполнения пробного действия, умению его применять;
- ставить и формулировать проблемы, самостоятельно решать проблемы творческого и поискового характера;
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

Ученик получит возможность научиться:

- произвольно и осознанно владеть общим приёмом решения задач;
- *выбирать наиболее эффективный способ решения задач в зависимости от конкретных условий*

4 класс

Ученик научится:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- понимать структуру проектирования - цель, план, сроки, средства, способ;
- правилам систематизации и включения нового знания в систему знаний;
- основным правилам поиска и представления информации;
- ставить и формулировать проблемы, самостоятельно решать проблемы творческого и поискового характера.

Ученик получит возможность научиться:

- *ориентироваться на разнообразие способов решения задач*

Коммуникативные УУД

1 класс

Ученик научится:

- простейшим правилам работы в паре и в группе, умению их применять;
- выражать своё мнение;
- разрешать конфликты, с помощью учителя.

Ученик получит возможность научиться:

- *работать в паре, в группе, команде;*
- *сохранять доброжелательное отношение друг к другу*

2 класс

Ученик научится:

- простейшим культурным правилам управления своим настроением, мимикой и жестами в ходе общения, приобретет опыт их применения;
- правилам поведения «автора» в совместной работе, приобретет опыт их применения;
- выражать своё мнение;
- разрешать конфликты, с помощью учителя.

Ученик получит возможность научиться:

- *устанавливать рабочие отношения;*
- *определять общую цель, работать на её достижение*

3 класс

Ученик научится:

- слушать и слышать друг друга, работать в группе;
- уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.

Ученик получит возможность научиться:

- *слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;*

- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации

4 класс

Ученик научится:

- понимать признаки отличия спора и дискуссии, приобретет опыт их применения в совместной работе;
- основным правилам сотрудничества в командной работе, приобретет опыт работы в команде;
- основным правилам создания договоренности в совместной работе, приобретет опыт их применения;
- уважать иное мнение, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение.

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Формирование ИКТ-компетентности

1 класс

Ученик научится:

- правилам поведения в кабинете при использовании средств ИКТ;
- выполнять комплекс упражнений для двигательной мини-зарядки при использовании на уроке средств ИКТ.

2 класс

Ученик научится:

- основным правилам сотрудничества в командной работе, приобретет опыт работы в команде при использовании на уроке средств ИКТ.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета.

3 класс

Ученик научится:

- уметь выступать с устным сообщением с ИКТ - поддержкой.

Ученик получит возможность научиться:

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач

4 класс

Ученик научится:

- создавать презентации в программе PowerPoint, с использованием фото - и видео материалов, с применением гиперссылок.

Ученик получит возможность научиться:

- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ.

Чтение. Работа с текстом.

1 класс

Ученик научится:

- понимать информацию, представленную словесно;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прослушанного или прочитанного текста.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос;
- понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы;

определять тему и главную мысль текста

2 класс

Ученик научится:

- определять тему и главную мысль текста;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос;
- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте.

Ученик получит возможность научиться:

- понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы;
- соотносить позицию автора с собственной точкой зрения

3 класс

Ученик научится:

- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного текста;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Ученик получит возможность научиться:

- в процессе работы с несколькими источниками выявлять достоверную и противоречивую информацию

4 класс

Ученик научится:

- делить текст на смысловые части, составлять план;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое;
- выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения.

Ученик получит возможность научиться:

- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Предметные результаты

1 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- понимать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- понимать правила поведения на открытых водоёмах;
- определять названия плавательных упражнений, способы плавания, плавательный инвентарь.

Ученик получит возможность:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- организовывать жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, подвижные игры);
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Ученик получит возможность:

- отбирать физические упражнения для занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- играть в подвижные игры;
- выполнять легкоатлетические упражнения;

- понимать, что такое дистанция и как её можно удерживать;
- выполнять разминку;
- понимать правила подвижных игр;
- понимать, что такое гигиена;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять гимнастические упражнения;
- выполнять нормы ГТО

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку,
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

2 класс

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- понимать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического);
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- понимать технику безопасности на воде в летний период;
- определять спортивные способы плавания

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- организовывать жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, спортивные праздники, подвижные игры);
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Ученик получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять легкоатлетические упражнения;
- выполнять разминку;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять нормы ГТО

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;

3 класс

Знание о физической культуре

Ученик научится:

- отличать мышечную и кровеносную систему человека, органы чувств;
- понимать гигиенические требования и соблюдать их;

- раскрывать на примерах положительное влияние закаливания, соблюдения режима дня, питьевого режима;
 - понимать технику безопасности на воде в летний период;
 - определять спортивные способы плавания
- Ученик получит возможность научиться:*
- вести дневник самоконтроля.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Ученик научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, равновесия, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять нормы ГТО.

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и пионербол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4 класс

Знание о физической культуре

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.;
- понимать технику безопасности на воде в летний период;
- определять спортивные способы плавания.

Ученик 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

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять нормы ГТО.

Ученик 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.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Планируемые результаты базового уровня приводятся в блоке «Ученик научится», планируемые результаты повышенного уровня – в блоке «Ученик получит возможность научиться».

Содержание учебного предмета

1 класс

Раздел «Знание о физической культуре». История развития физической культуры. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр: когда и где появились, кто воссоздал символы и традиции. Что такое физическая культура и спорт. Что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений. Личная гигиена человека. Первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

Гимнастика с элементами акробатики. Построение в шеренгу и колонну; размыкание на вытянутые руки в стороны; перестроение в две колонны; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно». «по порядку рассчитайся», «на первый- второй рассчитайся»; «шагом марш», «бегом марш»; разминка, направленная на развитие координации движений; подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа; круговая тренировка. Акробатические упражнения: перекувырки; кувырок вперёд, кувырок назад, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; лазание по канату; висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращения обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

Лёгкая атлетика. Техника высокого старта; дистанция 30 м; челночный бег 3х10 м; беговая разминка; метания мяча на дальность, на точность; техника прыжка в длину с места; прыжки в длину с разбега; различные варианты эстафет; броски набивного мяча от груди и снизу, сидя из за головы.

Подвижные игры. «Волк и табун лошадей», «Перебеги дорогу», «Волк и козлята». «Спрячь кость», «Чёртик», «Ловишка», «Гуси-лебеди». «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Удочка», «Попрыгунчики-воробышки», «Охотники и утки», «Точно в цель», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «День и ночь», «Класс смирно». Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола: ловля и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Плавание. Правила поведения на открытых водоёмах. Личная гигиена, закаливание организма водой, название плавательных упражнений, способов плавания, название плавательного инвентаря для обучения плаванию.

2 класс

Раздел «Знание о физической культуре». Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны).

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; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробег 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 силовых способностей: повторное выполнение много скоков; 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 полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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 вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. 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 полу шпагаты на месте; «выкрыты» 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 пригибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Подвижные и спортивные игры. «Чёртик», «Волк и козлята», «Волк и табун лошадей», «Перетягивание ремнём», «Спрячь кость», «Перетягивание палкой», «Жмурки». 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. Подвижные игры на основе баскетбола. Подводящие упражнения: владение мячом, держания мяча, передача на расстоянии, ведение, броски в процессе подвижных игр.

Плавание. Техника безопасности на воде в летний период. Знание спортивных способов плавания.

3 класс

Раздел «Знание о физической культуре». Организационно-методические требования по плаванию. Дневник самоконтроля. Мышечная и кровеносная система человека. Органы чувств. Что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом. Гигиена и правила её соблюдения. Правила закаливания. Приём пищи и соблюдения питьевого режима. Правила спортивной игры в пионербол.

Гимнастика с элементами акробатики Перестроение в одну, две и три шеренги. Разминки в движении, на месте, с обручами, гимнастической палкой. Упражнения на внимание, равновесие. Шпагаты; отжимания; подъём туловища из положения лёжа; подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. Акробатические упражнения: перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствия, кувырок назад. Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Лазание по канату в три приёма. Стойку на голове и на руках; мост; стойка на лопатках. Вис завесом одной

и двумя ногами на перекладине. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой и в скакалку в тройках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Вращения обруча.

Лёгкая атлетика). Техника высокого старта. Техника метания мяча на дальность; дистанция 30 м. на результат; челночный бег 3х10 м.; прыжки в длину с места и разбега; бросание набивного мяча (весом 1 кг.) на дальность способом «снизу», «от груди», сидя из-за «головы». Прохождение полосы препятствий. Бег до 6 минут.

Подвижные и спортивные игры Передача паса мяча ногами и руками. Выполнение бросков и ловля мяча различными способами. Стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, бросание мяча в баскетбольное кольцо различными способами. Выполнение футбольных упражнений. Подвижные игры: «Волк и козлята», «Чёртик», «Перетягивание палкой», «Перетягивание ремнём», «Спрячь кость», «Жмурки», «Перебеги дорожку», «Волк и табун лошадей», «Пионербол», «Охотники и утки», «По ракетам», «Лапта», «Пустое место», «Воробьи-вороны», «Два мороза», «Точно в цель», «Мяч среднему», «Класс смирно», «Салки». Эстафеты.

Плавание. Техника безопасности на воде в летний период. Знание спортивных способов плавания.

4 класс

Знания о физической культуре История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны). Способы физкультурной деятельности. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост, из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися 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».

Легкая атлетика Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Плавание. Техника безопасности на воде в летний период. Знание спортивных способов плавания.

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

1 класс (99 часов)

№	Тема раздела, урока	Кол-во	Контроль
---	---------------------	--------	----------

урока		часов	Ь-НЫЕ нормати -ВЫ
<i>Основы знаний о физической культуре (1 час)</i>			
1	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1	
<i>Лёгкая атлетика (12 часов)</i>			
2	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	
3	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1	
4	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1	
5	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
6	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
7	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	
8	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1	
9	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
10	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	1	
11	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	1	
12	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1	
13	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	1	
<i>Основы знаний о физической культуре (1 час)</i>			
14	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-	1	

	орехи».		
Подвижные игры (12 часов)			
15	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	
16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1	
17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1	
18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1	
19	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1	
20	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
21	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1	
22	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1	
23	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	
24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	
25	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	
26	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	1	
Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)			
27	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка». Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	1	
28	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	1	
29	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	1	
30	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	
31	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	
32	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	
33	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Правила предупреждения травматизма. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1	
34	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической	1	

	скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».		
35	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1	
36	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1	
37	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1	
38	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	
39	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1	
40	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1	
41	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
42	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	
43	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств.	1	
<i>Лыжная подготовка (24 часа)</i>			
44	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1	
45	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	
46	Разучивание скользящего шага.	1	
47	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	
48	Передвижение скользящим шагом.	1	
49	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1	
50	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1	
51	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	
52	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	
53	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1	
54	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1	
55	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома».	1	

56	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	1	
57	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	1	
58	Попеременно двухшажный ход.	1	
59	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится».	1	
60	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	
61	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	
62	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1	
63	Закрепление спусков и подъёмов, попеременно двухшажного хода.	1	
64	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1	
65	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	1	
66	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».	1	
67	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1	
Основы знаний о физической культуре (1 час)			
68	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «Малые олимпийские игры»	1	
Подвижные игры (10 часов)			
69	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай» . Развитие координации	1	
70	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	
71	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	
72	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
73	Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	1	
74	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
75	Игра «Воробьи и вороны». Развитие выносливости.	1	
76	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
77	Эстафеты. Развитие координации.	1	
78	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай» . Развитие координации	1	
Лёгкая атлетика (12 часов)			
79	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение техники спринтерского бега на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка».	1	
80	Закрепление техники спринтерского бега. Освоение техники прыжков в длину с разбега.	1	
81	Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	1	
82	Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1	
83	Повторение техники бега на короткие дистанции. Метание на дальность.	1	

84	Повторение техники бега на короткие дистанции. Метание на дальность.	1	
85	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	
86	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	
87	Освоение техники прыжка в высоту. «Челночный» бег.	1	
88	Закрепление техники прыжка в высоту. «Челночный» бег.	1	
89	Освоение техники бега на длинные дистанции.	1	
90	Закрепление техники бега на длинные дистанции.	1	
Подвижные игры (9 часов)			
91	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игры «Пятнашки»	1	
92	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки»	1	
93	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точностью Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1	
94	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1	
95	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
96	Упражнения на ловкость и координацию Подвижная игра «Удочка».	1	
97	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота»	1	
98	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	
99	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	

2 класс (102 часа)

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Контроль-ные нормативы
Лёгкая атлетика (11 часов)			
1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1	
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
3	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
4	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Челночный бег.	1	1

	Развитие скоростных и координационных способностей. Сдача контрольных нормативов.		
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
6	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Сдача контрольных нормативов.	1	1
7	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
8	Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
9	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».	1	
10	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Сдача контрольных нормативов.	1	1
Гимнастика (13 часов)			
12	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Подвижная игра «Запрещённое движение». Инструктаж по технике безопасности.	1	
13	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	1	
14	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1	1
15	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	1	
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей.	1	1
17	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых	1	

	способностей.		
18	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	
19	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	1	
20	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	1	1
21	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	
22	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	
23	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1	
24	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1	1
Подвижные игры (15 часов)			
25	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
26	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
27	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
28	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
29	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
30	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
31	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
32	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
33	ОРУ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	

34	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
35	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
36	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
37	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
38	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
39	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	
Основы знаний о физической культуре (1 час)			
40	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья.)	1	
Лыжная подготовка (24 часа)			
41	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	1	
42	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием.	1	
43	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием.	1	
44	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием.	1	
45	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием.	1	
46	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах	1	
47	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	
48	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	1	
49	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1	
50	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры.	1	
51	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1	
52	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах.	1	
53	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
54	Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход.	1	

	Прохождение дистанции 1 км.		
55	Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
56	Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
57	Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Сдача контрольных нормативов.	1	1
58	Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
59	Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
60	Скользкий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Сдача контрольных нормативов.	1	1
61	Обучение подъему различными способами. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.	1	
62	Повороты и шаги в стороны приставными шагами. Обучение спуску в основной стойке, торможение падением и палками.	1	
63	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Совершенствование умения спуска в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дальше прокатится».	1	
64	Эстафеты и игры на лыжах.	1	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)			
65	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. История спортивных игр.	1	
Подвижные игры с основами спортивных игр (25 часов)			
66	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	
67-70	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	4	
71-72	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	2	
73-74	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч среднему». Развитие координационных способностей	2	

75	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	
76-77	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах», эстафеты. Развитие координационных способностей.	2	
78-79	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».	2	
80-81	Стойки и перемещение игрока. Игра в мини-баскетбол.	2	
82-83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	
84-85	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	
86-88	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	3	
89-90	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	2	1
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)			
91	Вода и питьевой режим. Урок-игра «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1	
Лёгкая атлетика (11 часов)			
92	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
93	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
94	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	
95	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Сдача контрольных нормативов.	1	1
96	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	

97	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Сдача контрольных нормативов.	1	1
98	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Контрольный норматив.	1	1
99	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 x 2 м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Контрольный норматив.	1	1
100	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния в 4—5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. Контрольный норматив.	1	1
101	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты, развитие скоростно-силовых способностей.	1	
102	Правила поведения на воде. Водный инвентарь. Подвижные игры по выбору учащихся.	1	

3 класс (102 часа)

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Контроль-ные нормативы
Лёгкая атлетика (12 часов)			
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	1	
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1	
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.	1	
5	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> . Контрольный норматив.	1	1
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1	
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	1

	Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив.		
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
10	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
11	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное олимпийское движение. Контрольный норматив.	1	1
12	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1	
Подвижные игры (15 часов)			
13-14	ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
15-16	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
17-18	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
19-20	ОРУ . Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
21-22	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
23-24	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
25	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
26	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
27	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
Гимнастика (18 часов)			
28	Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.	1	
29	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1	
30	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что	1	

	изменилось?». Развитие координационных способностей		
31	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?».	1	
32	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка».	1	
33	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей.	1	1
34	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1	
35	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1	
36	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
37	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	
38	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	1	
39	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висячем положении. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1	
40	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1	
41	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	
42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».	1	
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до	1	

	1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.		
44	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	1	
45	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1	
Основы знаний о физической культуре (1 час)			
46	Укрепление здоровья средствами закаливания. правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	1	
Лыжная подготовка (24 часа)			
47	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	1	
48	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	1	
49	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	1	
50	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах.	1	
51	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
52	Повторение техники спусков в средней стойке и подъёмов «лесенкой». Подъём «ёлочкой». Эстафеты на лыжах.	1	
53	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
54	Повторение техники спусков в средней стойке и подъёмов «лесенкой». Подъём «ёлочкой». Игры на лыжах.	1	
55	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
56	Повторение техники спусков в средней стойке и подъёмов «лесенкой». Подъём «ёлочкой». Игры на лыжах.	1	
57	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
58	Подъем «лесенкой», поворот переступанием.	1	

	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
59	Спуски с пологих склонов Игра «Пройди в ворота».	1	
60	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
61	Спуски в различных стойках. Торможение «плугом», «упором». Игра «Кто быстрее поднимется в гору».	1	
62	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
63	Зимние Олимпийские виды спорта. Спуски с пологих склонов.		
64	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах	1	
65	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
66	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах	1	
67	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Контрольный норматив.	1	1
68	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Контрольный норматив.	1	
69	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	1	1
70	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах	1	
<i>Основы знаний о физической культуре (1 час)</i>			
71	Зимние олимпийские виды спорта. Спортсмены Республики Коми	1	
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр (20 часов)</i>			
72-73	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	2	
74-75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	2	
76-77	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом	2	

	и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		
78	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
79-80	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	2	
81	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	
82-83	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	2	
84-85	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	
86-87	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	
88-89	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2	
90	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
91	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
<i>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 час)</i>			
92	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. специальные упражнения для органов зрения.	1	
<i>Лёгкая атлетика (10 часов)</i>			
93-94	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	2	
95	Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Контрольный норматив.	1	1
96-97	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-	2	1

	силовых качеств. Контрольный норматив.		
98	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
99	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
100-101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив.	2	1
102	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Правила поведения на открытых водоёмах.	1	

4 класс (68 часов)

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Контрольные нормативы
Лёгкая атлетика (10 часов)			
1	Инструктаж по ТБ Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета.	1	
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета».	1	
3	Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	
4	Бег на результат 30 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Контрольный норматив.	1	1
5	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
6	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
7	Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей. Контрольный норматив.	1	1
8	Бросок малого мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
9	Бросок малого мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра	1	1

	«Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей. Контрольный норматив.		
10	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Охотники и утки». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1	
Основы знаний о физической культуре (1 час)			
11	Твой организм. Игра на усвоение правил здорового образа жизни.	1	
Подвижные игры (10 часов)			
12	ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
13	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
14	ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
15	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
16	ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
17	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
18	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
19	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
20	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафета «Веребочка подногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
21	ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	
Основы знаний о физической культуре (1 час)			
22	Мозг и нервная система. Составление рекомендаций «Как беречь нервную систему»	1	
Гимнастика (12 часов)			
23	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Кувырок вперед, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	
24	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей..	1	
25	Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координации.	1	

26	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках Игра «Что изменилось?»	1	1
27	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	
28	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Развитие силовых качеств	1	
29	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты Развитие силовых качеств	1	
30	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1	1
31	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
32	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
33	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	
34	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1
Основы знаний о физической культуре (1 час)			
35	Органы пищеварения. пища и питательные вещества	1	
Лыжная подготовка (16 часа)			
36	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1	
37	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	1	
38	Правила проведения подвижных игр в зимний период времени Игра «Быстрый лыжник», ходьба на лыжах; игровые упражнения на внимание	1	
39	Скользящий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед.	1	
40	Положительное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, выполнение строевых упражнений «Разминка лыжника». Учет техники скольжения без палок	1	
41	Попеременный двухшажный ход. Одновременный	1	

	бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.		
42	Выполнение строевых упражнений «Разминка лыжника», игры и эстафеты на лыжах	1	
43	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
44	Повторение спусков в высокой и низкой стойках и подъёмов. Игра на лыжах «Кто быстрее поднимется»	1	
45	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Контрольный норматив.	1	1
46	Повторение спусков в высокой и низкой стойках и подъёмов. Игра на лыжах «Царь горы»	1	
47	Поворот переступанием с продвижением вперед. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
48	Развивающие упражнения на лыжах «Разминка лыжника», игры и эстафеты на лыжах.	1	
49	Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием в движении. Игры на лыжах. Контрольный норматив.	1	1
50	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1	
51	Скользкий шаг. Спуск в низкой стойке, подъем «полуелочкой», поворот переступанием с продвижением вперед. Игры на лыжах.	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр (9 часов)			
52	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
53	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1	
54	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	
55	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1	
56	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1	
57	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
58	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в	1	

	кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		
59	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
60	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
<i>Лёгкая атлетика (8 часов)</i>			
61	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1	
62	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей	1	
63	Бег на результат(30 м). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей. Контрольный норматив.	1	1
64	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств	1	
65	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств. Контрольный норматив.	1	1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей	1	
67	Бросок малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей. Контрольный норматив.	1	1
68	Безопасное поведение на воде в летний период. Спортивные способы плавания (кроль, брасс, баттерфляй).	1	