

МБОУ «Лицей №23» г. Кемерово

**«Рассмотрено»**

Ведущий специалист НМЛ

*Солосеева* / Колесник С..В./

Протокол заседания НМЛ № 1 от  
«28» августа 2018г.

**«Утверждено»**

Директор МБОУ «Лицей № 23»

*Козырева Л.В.*

Приказ № 285 от «01» сентября 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«Физическая культура»**  
**1-4 класс**

Составители:  
Ашихмин М.К.,  
Яковлева Е.О.,  
учителя  
физической  
культуры

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
2. Содержание учебного предмета .....	5
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы .....	9

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **1.1. Личностные результаты:**

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **1.2. Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

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

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

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

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

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

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

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

### **1.3 Предметные результаты**

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## 2. Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). 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. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела.

Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. 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.

### **Физическое совершенствование.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя

ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика.*

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Лыжные гонки.*

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

*Подвижные игры.*

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.*

*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 полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

*На материале легкой атлетики.*

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

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

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

*На материале лыжных гонок.*

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

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

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

**1 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Бег.	1ч
<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>		
2	Ходьба под счет, на носках и пятках. Бег с ускорением (до 30м). Понятие «короткая дистанция».	1ч
3	Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением (30м, 60м).	1ч
4	Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением (30м, 60м).	1ч
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60м). ОРУ.	1ч
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ.	1ч
7	Прыжки с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч
8	Прыжки с продвижением вперед. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч
9	Обучение метанию малого мяча. ОРУ.	1ч
10	Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «Попади в цель».	1ч
11	Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «Попади в цель».	1ч
12	Равномерный бег (3мин). ОРУ.	1ч
<b>Подвижные игры (15 часов)</b>		
13	Чередование ходьбы и бега. П/игра «Пятнашки».	1ч
14	Равномерный бег (4мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1ч
15	Равномерный бег (4мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1ч
16	Равномерный бег (5мин). П/игра «Третий лишний». ОРУ.	1ч
17	Равномерный бег (5мин). П/игра «Третий лишний». ОРУ.	1ч
18	Равномерный бег (6мин). П/игра «Горелки». ОРУ.	1ч
19	Равномерный бег (6мин). П/игра «Горелки». ОРУ.	1ч
20	Равномерный бег (7мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1ч
21	Равномерный бег (7мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1ч
22	Равномерный бег (8мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1ч
23	Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1ч
24	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРУ. Игра «Совушка».	1ч
25	Основная стойка. Построение в круг. ОРУ. Игра «Космонавты».	1ч
26	Основная стойка. Построение в круг. ОРУ. Игра «Космонавты».	1ч
27	Основная стойка. Построение в круг. ОРУ. Игра «Космонавты».	1ч
<b>2 четверть (гимнастика 21 час)</b>		
28	Инструктаж по ТБ. Группировка, перекаты в группировке.	1ч
29	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ с обручами	1ч
30	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе. ОРУ с обручами.	1ч
31	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ на равновесие.	1ч

32	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.	1ч
33	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.	1ч
34	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.	1ч
35	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1ч
36	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1ч
37	Подтягивания, лежа на животе на г/скамейке.	1ч
38	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1ч
39	ОРУ с обручами. Лазание по г/стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1ч
40	ОРУ с обручами. Лазание по г/стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1ч
41	Перелезание через горку матов. ОРУ в движение. Игра «Фигуры».	1ч
42	Перелезание через горку матов. ОРУ в движение. Игра «Фигуры».	1ч
43	Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Игра «Светофор».	1ч
44	Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Игра «Светофор».	1ч
45	ОРУ в движение. Игра «Два мороза». Развитие силовых способностей.	1ч
46	ОРУ в движение. Игра «Два мороза». Развитие силовых способностей.	1ч
47	ОРУ с обручами. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1ч
48	ОРУ с обручами. Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1ч
	<b>3 четверть (подвижные игры 27 часов)</b>	
49	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игра «Волк во рву».	1ч
50	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1ч
51	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1ч
52	ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1ч
53	ОРУ в движении. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1ч
54	ОРУ в движении. Игра «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1ч
55	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей	1ч
56	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей.	1ч
57	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1ч
58	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1ч
59	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1ч
60	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1ч
61	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1ч
62	ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1ч
63	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1ч
64	ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1ч
65	ОРУ. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1ч
66	ОРУ. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1ч
67	ОРУ. Бросок мяча в кольцо. Игра «Передал-садись».	1ч
68	ОРУ. Бросок мяча в кольцо. Игра «Передал-садись».	1ч
69	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча. Эстафеты.	1ч
70	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча. Эстафеты	1ч

71	ОРУ. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки»	1ч
72	ОРУ. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки»	1ч
73	ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	1ч
74	ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	1ч
75	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1ч
	<b>4 четверть (легкая атлетика, кроссовая подготовка 24 часа)</b>	
76	Инструктаж по ТБ. Игра «Перестрелка»	1ч
77	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Игра «Пятнашки».	1ч
78	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Игра «Пятнашки».	1ч
79	ОРУ. Беговые эстафеты. Развитие выносливости.	1ч
80	ОРУ. Беговые эстафеты. Развитие выносливости.	1ч
81	Равномерный бег 3мин. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1ч
82	Равномерный бег 3мин. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1ч
83	ОРУ. Игра «Октябрята».	1ч
84	Равномерный бег 4мин. ОРУ. Игра «Октябрята».	1ч
85	Равномерный бег 6мин. ОРУ. Игра «Два мороза»	1ч
86	Равномерный бег 6мин. ОРУ. Игра «Два мороза»	1ч
87	Равномерный бег 7мин. Игра «Третий лишний». ОРУ.	1ч
88	Равномерный бег 7мин. Игра «Третий лишний». ОРУ.	1ч
89	Равномерный бег 8мин. Игра «Вызов номеров». ОРУ.	1ч
90	Равномерный бег 8мин. Игра «Вызов номеров». ОРУ.	1ч
91	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30м. ОРУ	1ч
92	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30м. ОРУ,	1ч
93	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. Эстафеты.	1ч
94	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. Эстафеты.	1ч
95	Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «День и ночь».	1ч
96	Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «День и ночь».	1ч
97	Метание малого мяча в цель. ОРУ.	1ч
98	Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы».	1ч
99	Эстафеты «Веселые старты»	1ч
	Итог:	99

## 2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
	<b>1 четверть. Легкая атлетика – 19ч</b>	
1	Предмет физическая культура. Инструктаж по технике безопасности. Игра	1ч
2	Техника бега на короткие дистанции.	1ч
3	Техника бега на короткие дистанции.	1ч
4	Прыжки в длину с места.	1ч
5	Прыжки в длину, тест на 30 метров.	1ч
6	Прыжки в длину, тест на 30 метров.	1ч
7	Техника челночного бега, тест прыжок в длину.	1ч
8	Техника челночного бега, тест прыжок в длину.	1ч
9	Техника бега на длинные дистанции.	1ч
10	Техника бега на длинные дистанции.	1ч
11	Техника метания малого мяча.	1ч

12	Техника метания малого мяча.	1ч
13	Челночный бег 3x10	1ч
14	Техника метания малого мяча.	1ч
15	Техника метания малого мяча. Учебный норматив 1500м	1ч
16	Техника метания малого мяча. Учебный норматив 1500м	1ч
17	Метание малого мяча в вертикальную ель с 4-5м	1ч
18	Метание мяча в вертикальную цель с 4-5м	1ч
19	Легкоатлетические эстафеты	1ч
	<b>Подвижные игры – 8ч</b>	
20	Подвижные игры Строевая подготовка.	1ч
21	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подвижные игры.	1ч
22	Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подвижные игры.	1ч
23	Подвижные игры «Класс, смирно», «Быстро по своим местам»	1ч
24	Подвижные игры «Класс, смирно», «Быстро по своим местам»	1ч
25	Подвижные игры «Салки».	1ч
26	Подвижные игры «Гонка мячей», «Два Мороза»	1ч
27	«Веселые старты»	1ч
	<b>2 четверть. Гимнастика – 21ч</b>	
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1ч
29	Прыжки через короткую скакалку. Прыжки через качающуюся скакалку.	1ч
30	Прыжки через короткую скакалку. Прыжки через качающуюся скакалку.	1ч
31	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазание по гимнастической стенке.	1ч
32	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазание по гимнастической стенке.	1ч
33	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазание по гимнастической стенке.	1ч
34	Положение группировки, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед, назад, влево.	1ч
35	Положение группировки, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед, назад, влево.	1ч
36	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев	1ч
37	Стойка на лопатках.	1ч
38	Стойка на лопатках.	1ч
39	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений.	1ч
40	Отработка навыков лазания по канату и гимнастической лестнице.	1ч
41	Отработка навыков лазания по канату и гимнастической лестнице.	1ч
42	Стойка и перемещение в стойке на согнутых ногах.	1ч
43	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1ч
44	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1ч
45	Лазание по гимнастической стенке и ходьба по ней парами.	1ч
46	Правильная осанка, ее значение для здоровья . Контроль техники выполнения отжимания.	1ч
47	Правильная осанка, ее значение для здоровья . Контроль техники	1ч

	выполнения отжимания.	
48	Контроль последовательности точности выполнения ОРУ из комплекса.	1ч
	<b>3 четверть. Лыжная подготовка -20ч</b>	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1ч
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1ч
51	Техника ступающего шага. Построение на лыжах. Игра.	1ч
52	Техника ступающего шага. Построение на лыжах. Игра.	1ч
53	Ступающий шаг с палками. Игра «Веер»	1ч
54	Ступающий шаг с палками. Игра «Веер»	1ч
55	Учет техники ступающего шага.	1ч
56	Скользящий шаг, работа рук.	1ч
57	Скользящий шаг, работа рук.	1ч
58	Техника скользющего шага с палками. Эстафета с поворотами.	1ч
59	Техника скользющего шага с палками. Эстафета с поворотами.	1ч
60	Техника скользющего шага без палок на отрезке 15м.	1ч
61	Техника скользющего шага без палок на отрезке 15м.	1ч
62	Учет техники скользющего шага.	1ч
63	Учет техники скользющего шага.	1ч
64	Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке	1ч
65	Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке	1ч
66	Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке	1ч
67	Положение палок при подъеме и спуске. Дистанция 800м.	1ч
68	Положение палок при подъеме и спуске. Дистанция 800	1ч
	<b>Баскетбол – 10ч</b>	
69	Баскетбол. Ведение мяча в движении	1ч
70	Баскетбол. Ведение мяча в движении	1ч
71	Баскетбол. Передача от груди на месте.	1ч
72	Баскетбол. Передача от груди на месте.	1ч
73	Закрепление ведения, передача мяча.	1ч
74	Закрепление ведения, передача мяча.	1ч
75	Ведение мяча в движении бегом.	1ч
76	Передача от груди на месте.	1ч
77	Броски по кольцу снизу, с 3м.	1ч
78	Эстафета баскетболистов	1ч
	<b>4 четверть. Легкая атлетика – 24ч</b>	
79	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления движения.	1ч
80	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Бег с изменением направления движения.	1ч
81	Медленный длительный бег (6мин). Прыжки на препятствие.	1ч
82	Медленный длительный бег (6мин). Прыжки на препятствие.	1ч
83	Медленный длительный бег (6мин). Прыжки на препятствие	1ч
84	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча.	1ч
85	Семенящий бег на месте с опорой. Броски и ловля теннисного мяча.	1ч
86	Контроль бега на 30м с хода. Прыжок в длину с места.	1ч

87	Контроль бега на 30м с хода. Прыжок в длину с места.	1ч
88	Медленный равномерный бег (6мин). Длинный прыжок в шаге.	1ч
89	Медленный равномерный бег (6мин). Длинный прыжок в шаге.	1ч
90	Контроль равномерного бега на 1000м без учета времени.	1ч
91	Контроль равномерного бега на 1000м без учета времени.	1ч
92	Челночный бег 3х10м. Контроль прыжка в длину с места.	1ч
93	Челночный бег 3х10м. Контроль прыжка в длину с места.	1ч
94	Подвижная игра: «Перестрелка» ОФП.	1ч
95	Подвижная игра: «Перестрелка» ОФП.	1ч
96	Игра в пионербол. Прыжки через скакалку.	1ч
97	Игра в пионербол. Прыжки через скакалку.	1ч
98	Подвижные игры, эстафеты.	1ч
99	Подвижные игры, эстафеты.	1ч
100	Соревнования по троеборью: прыжок в длину, метание мяча, челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1ч
101	Соревнования по троеборью: прыжок в длину, метание мяча, челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1ч
102	Обобщающий урок.	1ч
	Итого:	102

### 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>1 четверть. Легкая атлетика – 11ч</b>		
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики	1ч
2	Высокий старт-разучивание	1ч
3	Высокий старт-разучивание	1ч
4	Бег 30м	1ч
5	Прыжки в длину с места	1ч
6	Прыжки в длину с места	1ч
7	Бег 60м	1ч
8	Метание мяча с места	1ч
9	Метание мяча с места	1ч
10	Метание мяча с места. Эстафеты	1ч
11	Бег 200м без учета времени	1ч
<b>Подвижные игры – 16ч</b>		
12	Баскетбол: ловля мяча двумя руками.	1ч
13	Баскетбол: ловля мяча двумя руками.	1ч
14	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками.	1ч
15	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками	1ч
16	Баскетбол: передача от груди снизу, сверху.	1ч
17	Баскетбол: передача от груди снизу, сверху.	1ч
18	Баскетбол: ведение мяча по прямой.	1ч
19	Баскетбол: ведение мяча по прямой.	1ч
20	Передачи от груди снизу.	1ч
21	Ведение мяча по прямой (совершенствование)	1ч
22	Ведение мяча по прямой (совершенствование)	1ч
23	броски в кольцо снизу с 3м.	1ч
24	броски в кольцо снизу с 3м.	1ч
25	Команды «Становись!», «Равняйся!» Игра «Перестрелка»	1ч

26	Поворот кругом, на месте. Игра «Перестрелка».	1ч
27	Веселые старты.	1ч
<b>2 четверть. Гимнастика – 21ч</b>		
28	Правила техники безопасности на уроке гимнастики.	1ч
29	Акробатика: кувырки вперед, назад в группировке.	1ч
30	Акробатика: кувырки вперед, назад в группировке.	1ч
31	Перекатом назад стойка на лопатках.	1ч
32	Перекатом назад стойка на лопатках.	1ч
33	кувырок назад в группировке.	1ч
34	перекатом назад стойка на лопатках.	1ч
35	мост с помощью и самостоятельно.	1ч
36	мост с помощью и самостоятельно.	1ч
37	Лазание по канату.	1ч
38	Лазание по канату.	1ч
39	Опорный прыжок на козла.	1ч
40	Опорный прыжок на козла.	1ч
41	Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1ч
42	Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1ч
43	опорный прыжок на козла.	1ч
44	Прыжок на колени и соскок махом рук.	1ч
45	Прыжок на колени и соскок махом рук.	1ч
46	Прыжки через скакалку	1ч
47	Комплекс ритмической гимнастики.	1ч
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1ч
<b>3 четверть. Лыжная подготовка -22ч</b>		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1ч
50	спуск со склона в средней стойке.	1ч
51	спуск со склона в средней стойке.	1ч
52	Торможение плугом.	1ч
53	Торможение плугом.	1ч
54	Попеременный двухшажный ход с палками.	1ч
55	Попеременный двухшажный ход с палками.	1ч
56	Одновременный двухшажный ход с палками	1ч
57	Одновременный двухшажный ход с палками	1ч
58	Техника скользящего шага с палками. Эстафета с поворотами.	1ч
59	Техника скользящего шага с палками. Эстафета с поворотами.	1ч
60	подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1ч
61	подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1ч
62	поворот переступанием в движении.	1ч
63	поворот переступанием в движении.	1ч
64	подъем на склон полуелочкой.	1ч
65	подъем на склон полуелочкой.	1ч
66	Передвижение в медленном темпе до 2,5км.	1ч
67	Передвижение в медленном темпе до 2,5км.	1ч
68	Эстафета с этапом до 50м без палок.	1ч
69	прохождение дистанции до 1км.	
70	прохождение дистанции до 1км.	1ч
<b>Баскетбол – 8ч</b>		
71	Баскетбол: ведение мяча в движении бегом.	1ч

72	Баскетбол: ведение мяча в движении бегом.	1ч
73	Баскетбол передача от груди на месте.	1ч
74	Баскетбол передача от груди на месте.	1ч
75	Закрепление ведения, передачи мяча.	1ч
76	Броски по кольцу снизу с 3м.	1ч
77	Броски по кольцу снизу с 3м.	1ч
78	Эстафета баскетболистов.	1ч
	<b>4 четверть. Легкая атлетика – 24ч</b>	
79	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1ч
80	челночный бег 3х10 м. Беговые эстафеты.	1ч
81	челночный бег 3х10 м. Беговые эстафеты.	1ч
82	Прыжок в длину. Подвижные игры.	1ч
83	Прыжок в длину. Подвижные игры.	1ч
84	Прыжок в высоту с бокового разбега.	1ч
85	Прыжок в высоту с бокового разбега.	1ч
86	Прыжок в высоту с бокового разбега.	1ч
87	Пионербол: техническая подготовка.	1ч
88	Пионербол: техническая подготовка.	1ч
89	Пионербол: тактическая подготовка.	1ч
90	Пионербол: тактическая подготовка.	1ч
91	Пионербол: учебная игра.	1ч
92	Пионербол: учебная игра.	1ч
93	бег 30м с высокого старта. Игра «Перестрелка».	1ч
94	бег 30м с высокого старта. Игра «Перестрелка».	1ч
95	прыжок в длину с бокового разбега.	1ч
96	прыжок в длину с бокового разбега.	1ч
97	прыжок в длину с бокового разбега.	1ч
98	Шестиминутный бег. Подвижные игры.	1ч
99	Шестиминутный бег. Подвижные игры.	1ч
100	метание мяча с 3 шагов на дальность. Эстафеты.	1ч
101	метание мяча с 3 шагов на дальность. Эстафеты.	1ч
102	Обобщающий урок.	1ч
	Итого:	102

#### 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов
	<b>1 четверть. Легкая атлетика – 11ч</b>	
1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики	1ч
2	Высокий старт-разучивание	1ч
3	Высокий старт-разучивание	1ч
4	Бег 30м	1ч
5	Прыжки в длину с места	1ч
6	Прыжки в длину с места	1ч
7	Бег 60м	1ч
8	Метание мяча с места	1ч
9	Метание мяча с места	1ч
10	Метание мяча. Эстафеты	1ч
11	Бег 200м без учета времени	1ч
	<b>Подвижные игры – 16ч</b>	

12	Баскетбол: ловля мяча двумя руками.	1ч
13	Баскетбол: ловля мяча двумя руками.	1ч
14	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками.	1ч
15	Баскетбол: ловля и передача мяча двумя руками	1ч
16	Баскетбол: передача от груди снизу, сверху.	1ч
17	Баскетбол: передача от груди снизу, сверху.	1ч
18	Баскетбол: ведение мяча по прямой.	1ч
19	Баскетбол: ведение мяча по прямой.	1ч
20	Передачи от груди снизу, сверху.	1ч
21	Ведение мяча по прямой.	1ч
22	Ведение мяча по прямой.	1ч
23	броски в кольцо снизу с 3м.	1ч
24	броски в кольцо снизу с 3м.	1ч
25	Команды «Становись!», «Равняйся!» Игра «Перестрелка»	1ч
26	Поворот кругом, на месте. Игра «Перестрелка».	1ч
27	Веселые старты.	1ч
<b>2 четверть. Гимнастика – 21ч</b>		
28	Правила техники безопасности на уроке гимнастики.	1ч
29	Акробатика: кувырки вперед, назад в группировке.	1ч
30	Акробатика: кувырки вперед, назад в группировке.	1ч
31	Перекатом назад стойка на лопатках.	1ч
32	Перекатом назад стойка на лопатках.	1ч
33	кувырок назад в группировке.	1ч
34	перекатом назад стойка на лопатках.	1ч
35	мост с помощью и самостоятельно.	1ч
36	мост с помощью и самостоятельно.	1ч
37	Лазание по канату.	1ч
38	Лазание по канату.	1ч
39	Опорный прыжок на козла.	1ч
40	Опорный прыжок на козла.	1ч
41	Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1ч
42	Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1ч
43	опорный прыжок на козла.	1ч
44	Прыжок на колени и соскок махом рук.	1ч
45	Прыжок на колени и соскок махом рук.	1ч
46	Прыжки через скакалку	1ч
47	Комплекс ритмической гимнастики.	1ч
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1ч
<b>3 четверть. Лыжная подготовка -22ч</b>		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1ч
50	спуск со склона в средней стойке.	1ч
51	спуск со склона в средней стойке.	1ч
52	Торможение плугом.	1ч
53	Торможение плугом.	1ч
54	Попеременный двухшажный ход с палками.	1ч
55	Попеременный двухшажный ход с палками.	1ч
56	Одновременный двухшажный ход с палками	1ч
57	Одновременный двухшажный ход с палками	1ч
58	Техника скользящего шага с палками. Эстафета с поворотами.	1ч

59	Техника скользящего шага с палками. Эстафета с поворотами.	1ч
60	подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1ч
61	подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1ч
62	поворот переступанием в движении.	1ч
63	поворот переступанием в движении.	1ч
64	подъем на склон полуелочкой.	1ч
65	подъем на склон полуелочкой.	1ч
66	Передвижение в медленном темпе до 2,5км.	1ч
67	Передвижение в медленном темпе до 2,5км.	1ч
68	Эстафета с этапом до 50м без палок.	1ч
69	прохождение дистанции до 1км.	1ч
70	прохождение дистанции до 1км.	1ч
	<b>Баскетбол – 8ч</b>	
71	Баскетбол: ведение мяча в движении бегом.	1ч
72	Баскетбол: ведение мяча в движении бегом.	1ч
73	Баскетбол передача от груди на месте.	1ч
74	Баскетбол передача от груди на месте.	1ч
75	Закрепление ведения, передачи мяча.	1ч
76	Броски по кольцу снизу с 3м.	1ч
77	Броски по кольцу снизу с 3м.	1ч
78	Эстафета баскетболистов.	1ч
	<b>4 четверть. Легкая атлетика – 24ч</b>	
79	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1ч
80	челночный бег 3х10 м. Беговые эстафеты.	1ч
81	челночный бег 3х10 м. Беговые эстафеты.	1ч
82	Прыжок в длину. Подвижные игры.	1ч
83	Прыжок в длину. Подвижные игры.	1ч
84	Прыжок в высоту с бокового разбега.	1ч
85	Прыжок в высоту с бокового разбега.	1ч
86	Прыжок в высоту с бокового разбега.	1ч
87	Пионербол: техническая подготовка.	1ч
88	Пионербол: техническая подготовка.	1ч
89	Пионербол: тактическая подготовка.	1ч
90	Пионербол: тактическая подготовка.	1ч
91	Пионербол: учебная игра.	1ч
92	Пионербол: учебная игра.	1ч
93	бег 30м с высокого старта. Игра «Перестрелка».	1ч
94	бег 30м с высокого старта. Игра «Перестрелка».	1ч
95	прыжок в длину с бокового разбега.	1ч
96	прыжок в длину с бокового разбега.	1ч
97	прыжок в длину с бокового разбега.	1ч
98	Шестиминутный бег. Подвижные игры.	1ч
99	Шестиминутный бег. Подвижные игры.	1ч
100	метание мяча с 3 шагов на дальность. Эстафеты.	1ч
101	метание мяча с 3 шагов на дальность. Эстафеты.	1ч
102	Обобщающий урок.	1ч
	Итог:	102