

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 2 с. Приволжье
муниципального района Приволжский Самарской области

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

Протокол № 1
от «26» 08 2019 г

ПРОВЕРЕННО
Заместитель директора по УВР
ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье

 /М.А. Левина /
«26» 08 2019 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ № 2 с. Приволжье
Л.Ю.Сергачева/

Приказ № 570
от «26» 08 2019 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
основное общее образование (1-4 класс)

Программа разработана на основе: Физическая культура. Рабочие программы. В.И. Лях – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Предметные линии учебников:

- 1 класс: Лях В.И. Физическая культура. Просвещение.2017
- 2 класс: Лях В.И. Физическая культура. Просвещение.2017
- 3 класс: Лях В.И. Физическая культура. Просвещение.2017
- 4 класс: Лях В.И. Физическая культура. Просвещение.2017

Составители программы: учителя физической культуры.

Тряпочкин А.В.,
Трушкин Р.В.,
Ермаков В.А.,
Сухопрудская Л.И.

Планируемые результаты

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

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

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

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

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами;

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Содержание

Физическая культура

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными,

географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;

упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
1	Как будем тренироваться	Вводный (1 час)
2	Влияние физических упр-ий на здоровье человека.	Теоретический (1 час)
3	Как оборудовать спортивный уголок дома.	Комбинированный (1 час)
4	Строевые упр-ия: построения в шеренгу, в колонну	Комбинированный (1 час)
5	Беговая змейка	Комбинированный (1 час)
6	Бег коротким, средним и длинным шагом. <i>Понятие «короткая дистанция». Бег на скорость, бег на выносливость</i>	Соревновательный (1 час)
7	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	Соревновательный (1 час)
8	Бег в чередовании с ходьбой до 150м.	Комбинированный (1 час)
9	Бег с преодолением препятствий.	Комбинированный (1 час)
10	Попрыгунчики	Соревновательный (1 час)
11	Прыжки с продвижением. Личная гигиена.	Соревновательный (1 час)
12	Дальний прыжок	Игровой (1 час)
13	Прыжки со скакалкой.	Комбинированный (1 час)
14	Упражнения с малым мячом.	Комбинированный (1 час)
15	Метание малого мяча цель.	Соревновательный (1 час)
16	«Зачем нужен режим дня?»	Комбинированный (1 час)
17	Простейшие закаливающие процедуры.	Комбинированный (1 час)
18	Физическая нагрузка и её влияние на сердце.	Комбинированный (1 час)
19	Правила в игре, их значение.	Игровой (1 час)
20	Игра «К своим флажкам» <i>Правила поведения и безопасность.</i>	Игровой (1 час)
21	Олимпийские игры, их история.	Комбинированный
22	Игра «Лиса и куры».	Игровой (1 час)
23	Игра «Два мороза» <i>Правила организации и проведения игр</i>	Игровой (1 час)
24	Игра «Кто дальше бросит».	Соревновательный (1 час)
25	Игра «Пятнашки».	Игровой (1 час)
26	Игра «Прыгающие воробушки».	Игровой (1 час)
27	Игра «Метко в цель».	Соревновательный (1 час)
28	Правила проведения эстафет.	комбинированный (1 час)
29	Эстафеты с обручем.	Соревновательный (1 час)
30	Игра «Точный расчет»..	Игровой (1 час)
31	Игра «Караси и щука»	Игровой (1 час)
32	Эстафеты с мячом.	Соревновательный (1 час)
33	Игра «Зайцы в огороде».	Игровой (1 час)
34	Мы солдаты! Игра «Становись-разойдись». <i>Соблюдение техники безопасности на уроках гимнастики.</i>	Комбинированный (1 час)
35	Размыкание в шеренге и колонне на месте. ОРУ с гимнастическими палками.	Комбинированный (1 час)

	Игра «Совушка».	
36	Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	Комбинированный (1 час)
37	Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	Соревновательный (1 час)
38	Упоры, виды упоров.	Групповой (1 час)
39	Группировка из положения лежа, перекаты назад из седа в группировке и обратно.	Групповой (1 час)
40	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	Комбинированный (1 час)
41	Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	Комбинированный (1 час)
42	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	Комбинированный (1 час)
43	Лазанье по канату.	Комбинированный (1 час)
44	Совершенствование лазанья по канату.	Комбинированный (1 час)
45	Произвольное преодоление простых препятствий.	Урок-путешествие (1 час)
46	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	Урок-путешествие (1 час)
47	Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. <i>Специальные дыхательные упражнения</i>	Групповой (1 час)
48	Танцевальные шаги. <i>Контроль и регуляция движения.</i>	Комбинированный (1 час)
49	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе	Вводный урок (1 час)
50	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	Урок-путешествие (1 час)
51	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	Комбинированный (1 час)
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комбинированный (1 час)
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	Игровой (1 час)
54	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Урок-путешествие (1 час)
55	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	Урок-путешествие (1 час)
56	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Комбинированный (1 час)
57	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	Комбинированный (1 час)
58	Повороты.	Игровой (1 час)
59	Игра «На буксире».	Игровой (1 час)
60	Повороты переступанием в движении.	Соревновательный (1 час)
61	Эстафеты на лыжах.	Соревновательный (1 час)
62	Подъемы и спуски под уклон.	Игровой (1 час)
63	Передвижение на лыжах до 1 км. <i>Развитие выносливости.</i>	Урок-путешествие (1 час)
64	Игра «Попади в ворота».	Игровой (1 час)
65	Общеразвивающие упр-ия стоя на лыжах.	Комбинированный (1 час)
66	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Урок-путешествие (1 час)
67	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Комбинированный (1 час)
68	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	Комбинированный (1 час)
69	Торможение.	Игровой (1 час)
70	Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	Игровой (1 час)
71	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	Игровой (1 час)
72	Игра «Кто дальше бросит»	Игровой (1 час)
73	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Игровой (1 час)
74	Игра «Метко в цель».	Игровой (1 час)

75	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	Комбинированный (1 час)
76	Ловля мяча на месте и в движении.	Игровой (1 час)
77	Игра «Не оступись»	Игровой (1 час)
78	Игра «Мяч по кругу».	Игровой (1 час)
79	Ведение мяча на месте. Игра «Мяч водящему».	Игровой (1 час)
80	Ведение мяча в шаге. Игра «Передай другому».	Игровой (1 час)
81	Ведение мяча в медленном беге. Эстафета с мячом.	Соревновательный (1 час)
82	Ведение мяча индивидуально. Игра «Школа мяча».	Игровой (1 час)
83	Ведение мяча в парах.	Игровой (1 час)
84	Игра «У кого меньше мячей».	
85	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	Соревновательный (1 час)
86	Игра «Точный расчет».	Игровой (1 час)
87	Эстафеты с гимнастическим обручем.	Соревновательный (1 час)
88	Игра «Два мяча».	Игровой (1 час)
89	Совершенствование игры «Два мяча».	Игровой (1 час)
90	Игра «Рыбаки и рыбки»	Игровой (1 час)
91	Бег по размеченным участкам дорожки.	Комбинированный (1 час)
92	Эстафеты с бегом на скорость.	Соревновательный (1 час)
93	Челночный бег 3×10 м.	Групповой (1 час)
94	Бег с ускорением от 10 до 15 м.	Соревновательный (1 час)
95	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	Урок-путешествие (1 час)
96	Прыжки с высоты до 30 см. <i>Жизненно важные движения и передвижения человека.</i>	Комбинированный (1 час)
97	Игры с прыжками с использованием скакалки.	Комбинированный (1 час)
98	Метание малого мяча с места на дальность.	Групповой (1 час)
99	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	Соревновательный (1 час)

2 класс

№	Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
1	Как сохранить и укрепить здоровье?	1
2	Бег коротким, средним и длинным шагом	1
3	Бег из разных исходных положений	1
4	Высокий старт с последующим ускорением	1
5	Челночный бег 3х10м. <i>Ходьба, бег, прыжки,</i>	1
6	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1
7	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
8	Прыжки по разметкам. Многоскоки	1
9	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки	1
10	Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами.	1

11	Игра «К своим флажкам»	1
12	Игра «Змейка	1
13	Игра «Не оступись	1
14	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	1
15	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1
16	Игра «Пингвины с мячом»	1
17	Игра «Бой петухов	1
18	Игра «У медведя во бору Эстафеты с мячом	1
19	Игра «Быстро по местам»	1
20	Эстафеты с обручем. Игра «Совушка»	1
21	Игра «Рыбки»	1
22	Игра «Не урони мешочек»	1
23	Игра «Третий лишни	1
24	Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета	1
25	Игра «Волк во рву	1
26	Игра «Альпинисты»	1
27	Игра «Кто быстрее»	1
28	Игра «Через холодный ручей	1
29	Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись»	1
30	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	1
31	Перекаты в группировке	1
32	Кувырок вперед. Игра «Раки»	1
33	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.	1
34	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1
35	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»	1
36	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементо	1
37	Закрепление. Акробатическая комбинация.	1
38	Передвижение по гимнастической стенке	1
39	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	1
40	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1
41	Лазание по канату. Игра «Змейка».	1
42	Закрепление. Лазание по канату.	1
43	Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно».	1
44	Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	1
45	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1
46	Танцевальные упражнения. <i>Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.</i>	1
47	Передвижение в колонне с лыжами. <i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</i>	1
48	Передвижение ступающим шагом	1
49	Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	3
50		
51		
52	Скользящий шаг с палками.	1
53	Игра «На буксире»	1
54	Повороты переступанием на мест	1

55	Повороты переступанием в движении	2
56		
57	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1
58	Спуски в основной стойке	1
59	Подъёмы ступающим шагом.	1
60	Подъёмы скользящим шагом	2
61		
62	Подъем и спуски под уклон.	2
63		
64	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	2
65		
66	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
67	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
68	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	1
69	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1
70	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	1
71	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>	1
72	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1
73	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	1
74	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	1
75	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1
76	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении	1
77	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	1
78	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	1
79	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	1
80	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	3
81		
82		
83	Удар по неподвижному мячу с места	1
84	Удар по катящемуся мячу	1
85	Удар по мячу с одного – двух шагов	1
86	Игра «Точная передача»	1
87	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	2
88		
89	Игра «Охотники и утки»	1
90	Игра «Выстрел в небо»	1
91	Игра «Брось-поймай»	1
92	Ходьба и бег с изменением темпа	1
93	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	1
94	Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость	1
95	Бег с эстафетной палочкой	1
96	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1
97	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	1
98	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	1
99	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1

100	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	1
101	Метание мяча на дальность	2
102		

3 класс

№	Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
1.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	1
2.	Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега 3x10м.	1
3.	Эстафеты с предметами	1
4.	Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м.	1
5.	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.	1
6.	Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	1
7.	Прыжки в длину с места.	1
8.	Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.	1
9.	. Соревнования между командами «Самый быстрый»	1
10.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1
11.	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.	1
12.	Эстафеты с мячами.	1
13.	Бег с изменением направления.	1
14.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
15.	Эстафеты с мячами.	1
16.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
17.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
18.	Эстафеты между командами	1
19.	Преодоление малых препятствий.	1
20.	Шестиминутный бег на результат.	1

21.	Встречные эстафеты без предметов и с предметами	1
22.	Ловля и передача мяча на месте	1
23.	Ловля и передача мяча на месте	1
24.	Встречные эстафеты без предметов и с предметами	1
25.	Ловля и передача мяча на месте	1
26.	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1
27.	Эстафеты между командами	1
28.	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики). Кувырок вперёд и назад. Строевые упражнения.	1
29.	Акробатика. Строевые упражнения.	1
30.	Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием	1
31.	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
32.	Тест на гибкость. Акробатика.	1
33.	Соревнование «Чья «березка» лучше	1
34.	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	1
35.	Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения	1
36.	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	1
37.	Отжимание от скамейки (зачёт)	1
38.	Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	1
39.	Урок - игра, соревнование. Соревнование «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
40.	Опорный прыжок, лазание по канату	1
41.	Опорный прыжок, лазание по канату	1
42.	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	1
43.	Опорный прыжок, лазание по канату	1
44.	Опорный прыжок, лазание по канату (учёт)	1
45.	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный Эстафеты с предметами.	1
46.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	1
47.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	1

48.	Т/б на уроках лыжной подготовки. . Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1
49.	Ступающий шаг-повторение.Обучение скользящему шагу без палок.	1
50.	Закрепление скользящего шага.	1
51.	Закрепление скользящего шага. П/и на лыжах	1
52.	Обучение игре» «Кто быстрее». Закрепление изученных ходов.	1
53.	Закрепление скользящего шага.Обучение поворотам переступанием	1
54.	Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием.	1
55.	Разучивание подвижных игр на лыжах	1
56.	Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.	1
57.	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
58.	Лыжная эстафета и подвижные игры. Т/с Особенности дыхания.	1
59.	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
60.	Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
61.	Совершенствование подъемов и спусков.	1
62.	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	1
63.	П/игры и эстафеты.. умения преодолевать спуски и подъемы	1
64.	Эстафеты.Зачет скользящего шага	1
65.	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	1
66.	Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.	1
67.	Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени	1
68.	Т\б Подвижные игры с элементами баскетбола	1
69.	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1
70.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
71.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
72.	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами.	1
73.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
74.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
75.	Урок-игра, соревнование «Стремительные передачи»	1
76.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1

77.	Подвижные игры с элементами баскетбола (учёт)	1
78.	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1
79.	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой: выполнении прыжков, метания и беговых упражнений; кроссовой подготовкой и во время подвижных игр. Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки.	1
80.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
81.	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1
82.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
83.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
84.	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1
85.	Подвижные игры с элементами баскетбола (учёт)	1
86.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
87.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1
88.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
89.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
90.	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1
91.	Шестиминутный бег (учёт)	1
92.	Бег 1 км (учёт)	1
93.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом из различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1
94.	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.	1
95.	Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.	1
96.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1
97.	Челночный бег 3x10м (учёт) Бег 30 м с высокого старта.	1
98.	Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.	1
99.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1
100.	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Подтягивание на перекладине.	1
101.	Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.	1
102.	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами	1

4 класс

№	Тема урока	Количество
---	------------	------------

		часов, отводимых на изучение темы
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и в подвижных играх на материале л/атлетики. Оказание первой помощи. Ходьба и бег.	1
2.	Техника высокого старта с последующим ускорением. Техника челночного бега 3x10м.	1
3.	Эстафеты с предметами	1
4.	Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3x10 м.	1
5.	Челночный бег 3x10 м на результат. Прыжки в длину с места.	1
6.	Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше»	1
7.	Прыжки в длину с места.	1
8.	Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине.	1
9.	. Соревнования между командами «Самый быстрый»	1
10.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м.	1
11.	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат.	1
12.	Эстафеты с мячами.	1
13.	Бег с изменением направления.	1
14.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
15.	Эстафеты с мячами.	1
16.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
17.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
18.	Эстафеты между командами	1
19.	Преодоление малых препятствий.	1
20.	Шестиминутный бег на результат.	1
21.	Встречные эстафеты без предметов и с предметами	1
22.	Ловля и передача мяча на месте	1
23.	Ловля и передача мяча на месте	1
24.	Встречные эстафеты без предметов и с предметами	1
25.	Ловля и передача мяча на месте	1
26.	Подвижные игры на материале спортивных игр.	1
27.	Эстафеты между командами	1
28.	Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики). Кувырок вперёд и назад. Строевые	1

	упражнения.	
29.	Акробатика. Строевые упражнения.	1
30.	Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием	1
31.	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
32.	Тест на гибкость. Акробатика.	1
33.	Соревнование «Чья «березка» лучше	1
34.	Висы. Подтягивание. Строевые упражнения.	1
35.	Висы. Подтягивание. Отжимание. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения	1
36.	Урок - игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	1
37.	Отжимание от скамейки (зачёт)	1
38.	Висы. Подтягивание (учёт). Отжимание. Строевые упражнения.	1
39.	Урок - игра, соревнование. Соревнование «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	1
40.	Опорный прыжок, лазание по канату	1
41.	Опорный прыжок, лазание по канату	1
42.	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.	1
43.	Опорный прыжок, лазание по канату	1
44.	Опорный прыжок, лазание по канату (учёт)	1
45.	Урок-игра, соревнование. Кто самый сильный Эстафеты с предметами.	1
46.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	1
47.	Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами.	1
48.	Т/б на уроках лыжной подготовки. . Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1
49.	Ступающий шаг-повторение. Обучение скользящему шагу без палок.	1
50.	Закрепление скользящего шага.	1
51.	Закрепление скользящего шага. П/и на лыжах	1
52.	Обучение игре» «Кто быстрее». Закрепление изученных ходов.	1
53.	Закрепление скользящего шага. Обучение поворотам переступанием	1
54.	Совершенствование ходов. Закрепить повороты переступанием.	1
55.	Разучивание подвижных игр на лыжах	1

56.	Обучение небольшим подъемам и спускам с небольших уклонов.	1
57.	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
58.	Лыжная эстафета и подвижные игры. Т/с Особенности дыхания.	1
59.	Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
60.	Равномерное преодоление дистанции до 1км без учета времени. Закрепление подъемов и спусков с небольших уклонов.	1
61.	Совершенствование подъемов и спусков.	1
62.	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	1
63.	П/игры и эстафеты.. умения преодолевать спуски и подъемы	1
64.	Эстафеты.Зачет скользящего шага	1
65.	Равномерное преодоление дистанции до 1500 м.	1
66.	Игры и эстафеты на лыжах. Преодоление подъемов и спусков.	1
67.	Преодоление контрольной дистанции 1км без учета времени	1
68.	Т\б Подвижные игры с элементами баскетбола	1
69.	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1
70.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
71.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
72.	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами.	1
73.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
74.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
75.	Урок-игра, соревнование «Стремительные передачи»	1
76.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
77.	Подвижные игры с элементами баскетбола (учёт)	1
78.	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1
79.	Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой: выполнении прыжков, метания и беговых упражнений; кроссовой подготовкой и во время подвижных игр. Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки.	1
80.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
81.	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1
82.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
83.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
84.	Урок-игра. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.	1

85.	Подвижные игры с элементами баскетбола (учёт)	1
86.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
87.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами	1
88.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
89.	Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий.	1
90.	Урок-игра, соревнование. Эстафета	1
91.	Шестиминутный бег (учёт)	1
92.	Бег 1 км (учёт)	1
93.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом из различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1
94.	Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Игры с метанием.	1
95.	Учёт метания малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега.	1
96.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1
97.	Челночный бег 3x10м (учёт) Бег 30 м с высокого старта.	1
98.	Бег 30 м с высокого старта (учёт). Прыжки в длину с места.	1
99.	Урок-игра, соревнование. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием.	1
100.	Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами. Подтягивание на перекладине.	1
101.	Учёт подтягивания на перекладине. ОРУ с мячами.	1
102.	Урок-игра, соревнование. Игры и эстафеты с мячами	1