**СОДЕРЖАНИЕ**

*Планируемые результаты* ……………………………………………………..………….….*3*

*Содержание тем учебного предмета* …………………………………….…..………..….. *4*

*Тематическое планирование* ………………………………………….…...................……... *6*

*Лист внесения изменений* ………………………………………………………………….. 17

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

 Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

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

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

 Метапредметные результаты

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

 Предметные результаты

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

 Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

|  |
| --- |
| **1 КЛАСС** |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| **Легкая атлетика 10 часов** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  | 1 |
| 2 | Повороты направо, налево, переступанием | 1 |
| 3 | Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой | 1 |
| 4 | Бег по пересеченной местности и с изменением направления и скорости | 1 |
| 5 | Метание мяча на дальность. п/и «Пятнашки» | 1 |
| 6 | Метание мяча на дальность. *Личная гигиена*  | 1 |
| 7 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 |
| 8 | Подтягивание на перекладине. Игра «Охотники и утки» | 1 |
| 9 | Бег по пересеченной местности и с изменением направления и скорости | 1 |
| 10 | Метание мяча на дальность | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 17 часов** |  |
| 11 | Техника безопасности во время занятий играми | 1 |
| 12 |  Подвижная игра «Быстро встать в строй» | 1 |
| 13 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой | 1 |
| 14 | Передача и ловля мяча на месте в парах | 1 |
| 15 | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.  | 1 |
| 16 | Урок-игра. п/и «Бросай-поймай» | 1 |
| 17 | Построение в две шеренги по расчету  | 1 |
| 18 | Основная стойка и передвижения баскетболиста.. | 1 |
| 19 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  | 1 |
| 20 | Урок-игра*. Проверь свою осанку* | 1 |
| 21 | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом | 1 |
| 22 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками | 1 |
| 23 | Ведение мяча стоя на месте.  | 1 |
| 24 | Урок-игра. *Современные Олимпийские игры* | 1 |
| 25 |  «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему» | 1 |
| 26 | п/и «Мяч в корзину» | 1 |
| 27 | Ведение мяча на месте | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 20 часов** |
| 28 | Правила поведения в гимнастическом зале | 1 |
| 29 | Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы | 1 |
| 30 | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе | 1 |
| 31 | Упражнения на гимнастической лестнице *Режим дня* | 1 |
| 32 | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо | 1 |
| 33 | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | 1 |
| 34 | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке | 1 |
| 35 | Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.  | 1 |
| 36 | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах | 1 |
| 37 | ОРУ с малыми мячами  | 1 |
| 38 | ОРУ с гимнастической палкой | 1 |
| 39 | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | 1 |
| 40 | Кувырок вперед из упора присев | 1 |
| 41 | Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги | 1 |
| 42 | Лазанье по канату. *Самоконтроль* | 1 |
| 43 | ОРУ с гимнастической палкой.. | 1 |
| 44 | ОРУ со скакалкой. «Мост» лежа на спине (со страховкой) | 1 |
| 45 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| 46 | Полоса препятствий. *Твой спортивный уголок* | 1 |
| 47 | Перестроения в три шеренги | 1 |
| **Лыжная подготовка 18 часов** |
| 48 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |
| 49 | Передвижения на лыжах ступающим шагом | 1 |
| 50 | Передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |
| 51 | Техника скользящего шага (без палок) | 1 |
| 52 | Техника скользящего шага (без палок) | 1 |
| 53 | Скольжение без палок на тренировочной круге | 1 |
| 54 | Спуск с горки, подъем «лесенкой» в гору | 1 |
| 55 | Техника подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке | 1 |
| 56 | Техника подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке | 1 |
| 57 | Совершенствование техники скольжения с палками | 1 |
| 58 | Круговая эстафета с этапом до 100м | 1 |
| 59 | Дистанция в средним темпе до 1000м | 1 |
| 60 |  Подъем и спуск со склонов | 1 |
| 61 | Игра «Кто самый быстрый?» *Вода и питьевой режим* | 1 |
| 62 | Техника подъема ступающим шагом | 1 |
| 63 | Совершенствование техники скольжения без палок | 1 |
| 64 | Игра «Кто самый быстрый?» | 1 |
| 65 | Игры на лыжах | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 18 часов** |  |
| 66 | Подвижные игры с мячом : « кто дальше бросит» | 1 |
| 67 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 68 | Передача меча в движении, «охотники и утки» | 1 |
| 69 | Ловля и передача меча на месте в парах | 1 |
| 70 | Ловля и передача на месте и с шага | 1 |
| 71 | Игры с ловлей , передачей , ведем мяча | 1 |
| 72 | Игры с ловлей ,передачей ,ведением мяча | 1 |
| 73 | Передача мяча в парах | 1 |
| 74 | ОРУ. Ловля и передача мяча. *Бодрость, грация, координация* | 1 |
| 75 | ОРУ. Передача мяча в парах | 1 |
| 76 | ОРУ. Броски мяча. *Скелет* | 1 |
| 77 | Игра «Мяч в корзину». *Упражнения для улучшения осанки* | 1 |
| 78 | Броски мяча с места, с шага. *Самоконтроль* | 1 |
| 79 | Броски в кольцо с места. Эстафеты. | 1 |
| 80 | Подвижные игры «мяч соседу» | 1 |
| 81 | Подвижные игры «волна». *Осанка* | 1 |
| 82 | Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами | 1 |
|  | **Физическое совершенствование 2 часа** |  |
| 83 | К.У. для развития основных физических качеств | 1 |
| 84 | К.У. для утренней зарядки | 1 |
| **Легкая атлетика 15 часов** |
| 85 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках | 1 |
| 86 | Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»  | 1 |
| 87 | Многоскоки с ноги на ногу. *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 88 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги  | 1 |
| 89 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 90 |  «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| 91 | Бег 30 м. п/и «Космонавты» | 1 |
| 92 | Эстафеты с мячами. *Бег, ходьба, прыжки, метание* | 1 |
| 93 | Подвижные игры с бегом «Пятнашки», «Два Мороза» | 1 |
| 94 | Шестиминутный бег. *Играем все!* | 1 |
| 95 | Низкий старт и стартовый разгон | 1 |
| 96 | Передача эстафетной палочки | 1 |
| 97 | Эстафета 4х100м. *Твои физические возможности*  | 1 |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| 99 | Метание малого мяча с разбега | 1 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Тематическое планирование составлено в соответствии с авторской программой Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. М.: Просвещение, 2012.

|  |
| --- |
| **2 КЛАСС** |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** |  |
| 1 | Прыжок в длину с места. *Когда и как возникли физическая культура и спорт* | 1 |
| 2 | Метание мяча на дальность. *Твой организм* | 1 |
| 3 | Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Бег по прямой 20-40 м. | 1 |
| 4 | Метание мяча на дальность. п/и «Пятнашки» | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 6 | Бег 30м. п/и «К своим флажкам». | 1 |
| 7 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча | 1 |
| 8 | Метание мяча на дальность. Подтягивания на перекладине. | 1 |
| 9 | Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры | 1 |
| 10 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 |
| 12 | Игра «К своим флажкам». Челночный бег 3х10 м | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 13 часов** |  |
| 13 | Техника безопасности во время занятий играми.  | 1 |
| 14 |  Подвижная игра «Быстро встать в строй» | 1 |
| 15 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | 1 |
| 16 | Передача и ловля мяча на месте в парах. | 1 |
| 17 | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.  | 1 |
| 18 | Урок-игра. п/и «Бросай-поймай» | 1 |
| 19 | Ловля и передача мяча в движении.  | 1 |
| 20 | Основная стойка и передвижения баскетболиста.  | 1 |
| 21 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием шнура. | 1 |
| 22 | Урок-игра. п/и «Мяч водящему» | 1 |
| 23 | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. | 1 |
| 24 | «Играй, играй мяч не теряй» | 1 |
| 25 | Школа мяча | 1 |
|  | **Гимнастика с основами акробатики 20 часов** |  |
| 26 | Правила поведения в гимнастическом зале. Игра на внимание | 1 |
| 27 | Счет по три и перестроение в три шеренги.  | 1 |
| 28 | Упражнения на гимнастической лестнице  | 1 |
| 29 | Лазанье по гимнастической лестнице .Прыжки через скакалку. | 1 |
| 30 | Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | 1 |
| 31 | Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки | 1 |
| 32 | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | 1 |
| 33 |  Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |
| 34 | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.  | 1 |
| 35 | ОРУ с гимнастической палкой.  | 1 |
| 36 | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | 1 |
| 37 | Кувырок вперед из упора присев. | 1 |
| 38 | Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.  | 1 |
| 39 | Лазанье по канату.  | 1 |
| 40 |  Кувырок вперед. *Сердце и кровеносные сосуды* | 1 |
| 41 |  «Мост» лежа на спине (со страховкой). | 1 |
| 42 | ОРУ со скакалкой. *Роль осанки в жизни человека* | 1 |
| 43 | ОРУ с гимнастической палкой | 1 |
| 44 | Полоса препятствий | 1 |
| 45 | п/и «Воробьи -вороны» | 1 |
|  | **Лыжная подготовка 18 часов** |  |
| 46 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. *Все на лыжи* | 1 |
| 47 | Передвижения на лыжах ступающим шагом | 1 |
| 48 | Передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |
| 49 | Техника скользящего шага  | 1 |
| 50 | Техника скользящего шага  | 1 |
| 51 | Скольжение без палок на тренировочной круге | 1 |
| 52 | Спуск с горки, подъем «лесенкой» в гору | 1 |
| 53 | Техника м подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. | 1 |
| 54 | Техника подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. | 1 |
| 55 | Совершенствование техники скольжения с палками | 1 |
| 56 | Круговая эстафета с этапом до 100м.  | 1 |
| 57 | Дистанция в средним темпе до 1000м. | 1 |
| 58 |  Подъем и спуск со склонов. *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 59 | Игра «Кто самый быстрый?» | 1 |
| 60 | Совершенствование техники скольжения без палок | 1 |
| 61 | Подъем «лесенкой» *Закаливание.* | 1 |
| 62 | Игра «Кто самый быстрый?» *Бег, ходьба, прыжки, метание* | 1 |
| 63 | Подъем и спуск со склонов | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 22 часа** |  |
| 64 | Игра «Школа мяча» | 1 |
| 65 | Броски мяча снизу в кольцо | 1 |
| 66 | Встречная эстафета*. Органы пищеварения* | 1 |
| 67 | Круговая эстафета | 1 |
| 68 | Эстафеты с передачей палочки | 1 |
| 69 | Ведение мяча в шаге и беге | 1 |
| 70 | Урок-игра. Подвижные игры | 1 |
| 71 | «Рыбаки и рыбки», «невод» | 1 |
| 72 | Урок-игра в пионербол | 1 |
| 73 | Урок-игра*. Самоконтроль* | 1 |
| 74 | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». | 1 |
| 75 | П/ и «К своим флажкам». | 1 |
| 76 | П/и «Так и так». | 1 |
| 77 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | 1 |
| 78 | Урок-игра. *Бодрость, грация, координация* | 1 |
| 79 | «Рыбаки и рыбки», «невод» | 1 |
| 80 | Урок-игра в пионербол | 1 |
| 81 | Подвижные игры. *Личная гигиена* | 1 |
| 82 | Подвижные игры | 1 |
| 83 | « У медведя во бору», «Два мороза» | 1 |
| 84 | «Воробьи вороны» *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 85 | «Охотники и утки»*Твои физические способности* | 1 |
|  | **Легкая атлетика 15 часов** |  |
| 86 | Низкий старт и стартовый разгон. | 1 |
| 87 | Старт с опорой на одну руку. | 1 |
| 88 | Высокий старт и разбег на 15 м. | 1 |
| 89 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 90 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 91 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» | 1 |
| 92 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» | 1 |
| 93 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 94 | Эстафетный бег с передачей палочки | 1 |
| 95 | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». | 1 |
| 96 | П/ и «К своим флажкам». | 1 |
| 97 | П/и «Так и так». | 1 |
| 98 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.  | 1 |
| 99 | Игра «Быстро и точно». | 1 |
| 100 | Игра «Мяч водящему». | 1 |
|  | **Физическое совершенствование 2 часа** |  |
| 101 | Комплекс упражнений для развития гибкости | 1 |
| 102 | Комплекс упражнений для развития выносливости | 1 |

|  |
| --- |
| **3 КЛАСС** |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|  | **Легкая атлетика 13 часов** |  |
| 1 | *Современные Олимпийские игры.*  Игра «Смена сторон». | 1 |
| 2 | *Скелет. Мышцы.*  Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 3 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег 3 мин. | 1 |
| 4 | Бег с максимальной скоростью на 60 м.  | 1 |
| 5 | 30м. *Бег, ходьба, прыжки, метание* | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 7 | Многоскоки. Игра «Смена сторон». | 1 |
| 8 | Правила соревнований в беге, прыжках | 1 |
| 9 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  | 1 |
| 10 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 11 | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет» | 1 |
| 12 | Развитие скоростных способностей на 60м. | 1 |
| 13 | Челночный бег 3х10 м. «Рыбаки и рыбки» | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 16 часов** |  |
| 14 | Техника безопасности во время занятий играми.  | 1 |
| 15 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 16 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 18 | Игра «Подвижная цель». *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 19 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 20 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 21 | Игра «Быстро и точно». *Играем все!* | 1 |
| 22 | Броски в кольцо одной рукой от плеча | 1 |
| 23 |  Игра с ведением мяча. *Самоконтроль* | 1 |
| 24 | Подъем туловища из положения лежа.  | 1 |
| 25 | Передача мяча в парах на месте | 1 |
| 26 | Передача мяча в парах в движении | 1 |
| 27 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 28 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 29 | Учебная игра в пионербол | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 20 часов** |  |
| 30 | Правила поведения в гимнастическом зале. *Органы чувств* | 1 |
| 31 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.  | 1 |
| 32 | Лазанье по канату. *Осанка.* | 1 |
| 33 | Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?» | 1 |
| 34 | Лазанье по наклонной скамейке  | 1 |
| 35 | «Мост» из положения лежа на спине.  | 1 |
| 36 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 37 | Передвижения по диагонали, змейкой.  | 1 |
| 38 | Акробатическая комбинация. *Бодрость, грация, координация* | 1 |
| 39 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 40 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 41 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа  | 1 |
| 42 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 43 | Комбинация из освоенных элементов.  | 1 |
| 44 | Мост. 2-3 кувырка вперед | 1 |
| 45 | Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 46 | Стойка на лопатках.  | 1 |
| 47 | Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |
| 48 | Упражнения для укрепления мышц живота и спины | 1 |
| 49 | Упражнения со скакалкой | 1 |
|  | **Лыжная подготовка 18 часов** |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | 1 |
| 51 | Подъем «лесенкой» *Все на лыжи* | 1 |
| 52 | Спуски в высокой и низкой стойках | 1 |
| 53 | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью | 1 |
| 54 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 55 | Спуски с пологих склонов | 1 |
| 56 | Торможение плугом и упором | 1 |
| 57 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 58 | Подъем «елочкой». *Техника ума и характера* | 1 |
| 59 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 |
| 60 | Подъем «елочкой» и «лесенкой» | 1 |
| 61 | Эстафеты с этапом до 100м | 1 |
| 62 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками | 1 |
| 63 | Подъем и спуски под уклон | 1 |
| 64 | Торможение плугом и упором | 1 |
| 65 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 66 | Игра «Самый быстрый» | 1 |
| 67 | Игра «снежный десант» | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 19 часов** |  |
| 68 | Передача мяча в парах на месте | 1 |
| 69 | Передача мяча в парах в движении | 1 |
| 70 | Передача мяча в парах через сетку | 1 |
| 71 | Подача мяча через сетку способом «крюк» | 1 |
| 72 | Прямая подача мяча через сетку | 1 |
| 73 | Подача мяча через сетку способом «крюк» | 1 |
| 74 | Игра в пионербол по упрощенным правилам | 1 |
| 75 | Игра в пионербол | 1 |
| 76 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.  | 1 |
| 77 | Перемещения в шаге и беге. «Мяч водящему». | 1 |
| 78 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди;.  | 1 |
| 79 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.  | 1 |
| 80 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, | 1 |
| 81 |  «Передал -садись». | 1 |
| 82 | Ловля мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 83 | Игра с ведением мяча. *Мозг и нервная система* | 1 |
| 84 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 85 | Игра «Быстро и точно». *Пища и питательные вещества* | 1 |
| 86 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
|  | **Легкая атлетика 14 часов** |  |
| 87 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках.  | 1 |
| 88 | Бег на 30м с высокого старта. *Жизненно важное умение* | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.  | 1 |
| 90 | Челночный бег 3х10 м «Рыбак и рыбка» | 1 |
| 91 | Наклон вперед из положения сед на полу | 1 |
| 92 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.  | 1 |
| 93 | Бег 30 м. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 94 | Подвижная игра «Круг-кружочек». | 1 |
| 95 | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». | 1 |
| 96 | Бег 1500 м без учета времени. | 1 |
| 97 | Игры «Охотники и утки», « Воробьи и ворона».  | 1 |
| 98 | Эстафетный бег 4х100м. *Твои физические способности* | 1 |
| 99 | Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 100 | Игры «Охотники и утки», « Воробьи и ворона». | 1 |
|  | **Физическое совершенствование 2 часа** |  |
| 101 | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |
| 102 | Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия | 1 |

|  |
| --- |
| **4 КЛАСС** |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|  | **Легкая атлетика 13 часов** |  |
| 1 | *Современные Олимпийские игры.*  Игра «Смена сторон». | 1 |
| 2 | *Что такое физическая культура.* Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 3 | Т.Б. во время занятий физической культурой. Медленный бег 3 мин. | 1 |
| 4 | Строевые упражнения. Бег 3 мин. | 1 |
| 5 | Высокий старт с последующим ускорением. | 1 |
| 6 | Бег с максимальной скоростью на 60 м.  | 1 |
| 7 | 30м. Игра «Смена сторон». | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 9 | Многоскоки.  | 1 |
| 10 | Правила соревнований в беге, прыжках | 1 |
| 11 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  | 1 |
| 12 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 13 | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет» | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 15 часов** |  |
| 14 | Техника безопасности во время занятий играми. *Играем все!* | 1 |
| 15 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 16 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 18 | Игра «Подвижная цель». *Жизненно важное умение* | 1 |
| 19 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 20 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 21 | Игра «Быстро и точно». *Твои физические способности* | 1 |
| 22 | Броски в кольцо одной рукой от плеча | 1 |
| 23 |  Игра с ведением мяча. | 1 |
| 24 | Подъем туловища из положения лежа.  | 1 |
| 25 | Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 26 | Броски и ловля мяча от груди | 1 |
| 27 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 28 | Учебная игра в пионербол | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики 20 часов** |  |
| 29 | Т.Б. на занятиях гимнастикой. Игра «Быстро и точно». | 1 |
| 30 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.  | 1 |
| 31 | Лазанье по канату. *Органы дыхания* | 1 |
| 32 | Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?» | 1 |
| 33 | Лазанье по наклонной скамейке  | 1 |
| 34 | «Мост» из положения лежа на спине.  | 1 |
| 35 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 36 | Передвижения по диагонали, змейкой.  | 1 |
| 37 | Акробатическая комбинация*. Вода и питьевой режим.* | 1 |
| 38 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 39 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 40 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа  | 1 |
| 41 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 42 | Комбинация из освоенных элементов.  | 1 |
| 43 | Мост. 2-3 кувырка вперед | 1 |
| 44 | Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 45 | Стойка на лопатках. *Техника ума и характера* | 1 |
| 46 | Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |
| 47 | Лазание по наклонной скамье. *Самоконтроль* | 1 |
| 48 | Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 7 часов** |  |
| 49 | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками | 1 |
| 50 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге | 1 |
| 51 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.  | 1 |
| 52 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.  | 1 |
| 53 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 54 | Учебная игра в пионербол | 1 |
| 55 | Подвижные игры с мячом | 1 |
|  | **Лыжная подготовка 18 часов** |  |
| 56 | Т.Б.на занятих лыжной подготовки. | 1 |
| 57 | Попеременный двухшажный ход без палок и спалками | 1 |
| 58 | Подъем «лесенкой». *Все на лыжи* | 1 |
| 59 | Спуски в высокой и низкой стойках | 1 |
| 60 | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью | 1 |
| 61 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 62 | Спуски с пологих склонов. *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 63 | Торможение плугом и упором | 1 |
| 64 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 65 | Подъем «елочкой» | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 |
| 67 | Подъем «елочкой» и «лесенкой» | 1 |
| 68 | Эстафеты с этапом до 100м | 1 |
| 69 | Ступающий и скользящий шаг без палок  | 1 |
| 70 | Подъем и спуски под уклон | 1 |
| 71 | Ступающий и скользящий шаг с палками | 1 |
| 72 | Игра «Самый быстрый» | 1 |
| 73 | Игра «Самый быстрый» | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 13 часов** |  |
| 74 | Передача мяча в парах на месте. *Прыжки, метание.* | 1 |
| 75 | Передача мяча в парах в движении | 1 |
| 76 | Передача мяча в парах через сетку | 1 |
| 77 | Подача мяча через сетку способом «крюк» | 1 |
| 78 | Прямая подача мяча через сетку | 1 |
| 79 | Подача мяча через сетку способом «крюк» | 1 |
| 80 | Игра в пионербол по упрощенным правилам | 1 |
| 81 | Игра в пионербол | 1 |
| 82 | Игра в пионербол | 1 |
| 83 | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | 1 |
| 84 | Эстафеты с ведением и передачей мяча | 1 |
| 85 | Развитие скоростных способностей во время подвижных игр | 1 |
| 86 | Игра «Школа мяча» | 1 |
|  | **Легкая атлетика 14 часов** |  |
| 87 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках.  | 1 |
| 88 | Бег на 30м с высокого старта . *Бодрость, грация, координация* | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.  | 1 |
| 90 | Челночный бег 3х10 м «Рыбак и рыбка» | 1 |
| 91 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.  | 1 |
| 92 | Бег 30 м. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 93 | Подвижная игра «Круг-кружочек». | 1 |
| 94 | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». | 1 |
| 95 | Бег 1500 м без учета времени. | 1 |
| 96 | Встречная эстафета. *Упражнения для укрепления стоп ног.* | 1 |
| 97 | Эстафеты с передачей заданного предмета | 1 |
| 98 | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». | 1 |
| 99 | Бег 1500 м без учета времени. *Органы чувств* | 1 |
| 100 | Игры «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». | 1 |
|  | **Физическое совершенствование 2 часа** |  |
| 101 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия | 1 |
| 102 | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины | 1 |

|  |
| --- |
| **1 КЛАСС** |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|
| **Легкая атлетика 10 часов** |
| 1 | 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  | 1 |
| 2 | 2 | Повороты направо, налево, переступанием | 1 |
| 3 | 3 | Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой | 1 |
| 4 | 4 | Бег по пересеченной местности и с изменением направления и скорости | 1 |
| 5 | 5 | Метание мяча на дальность. п/и «Пятнашки» | 1 |
| 6 | 6 | Метание мяча на дальность. *Личная гигиена*  | 1 |
| 7 | 7 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 |
| 8 | 8 | Подтягивание на перекладине. Игра «Охотники и утки» | 1 |
| 9 | 9 | Бег по пересеченной местности и с изменением направления и скорости | 1 |
| 10 | 10 | Метание мяча на дальность | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 17 часов** |  |
| 11 | 11 | Техника безопасности во время занятий играми | 1 |
| 12 | 12 |  Подвижная игра «Быстро встать в строй» | 1 |
| 13 | 13 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой | 1 |
| 14 | 14 | Передача и ловля мяча на месте в парах | 1 |
| 15 | 15 | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.  | 1 |
| 16 | 16 | Урок-игра. п/и «Бросай-поймай» | 1 |
| 17 | 17 | Построение в две шеренги по расчету  | 1 |
| 18 | 18 | Основная стойка и передвижения баскетболиста.. | 1 |
| 19 | 19 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  | 1 |
| 20 | 20 | Урок-игра*. Проверь свою осанку* | 1 |
| 21 | 21 | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом | 1 |
| 22 | 22 | Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками | 1 |
| 23 | 23 | Ведение мяча стоя на месте.  | 1 |
| 24 | 24 | Урок-игра. *Современные Олимпийские игры* | 1 |
| 25 | 25 |  «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему» | 1 |
| 26 | 26 | п/и «Мяч в корзину» | 1 |
| 27 | 27 | Ведение мяча на месте | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики 20 чаСОВ** |
| 28 | 28 | Правила поведения в гимнастическом зале | 1 |
| 29 | 29 | Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы | 1 |
| 30 | 30 | Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе | 1 |
| 31 | 31 | Упражнения на гимнастической лестнице *Режим дня* | 1 |
| 32 | 32 | Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо | 1 |
| 33 | 33 | Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки. | 1 |
| 34 | 34 | Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке | 1 |
| 35 | 35 | Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.  | 1 |
| 36 | 36 | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах | 1 |
| 37 | 37 | ОРУ с малыми мячами  | 1 |
| 38 | 38 | ОРУ с гимнастической палкой | 1 |
| 39 | 39 | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | 1 |
| 40 | 40 | Кувырок вперед из упора присев | 1 |
| 41 | 41 | Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги | 1 |
| 42 | 42 | Лазанье по канату. *Самоконтроль* | 1 |
| 43 | 43 | ОРУ с гимнастической палкой.. | 1 |
| 44 | 44 | ОРУ со скакалкой. «Мост» лежа на спине (со страховкой) | 1 |
| 45 | 45 | Гимнастическая полоса препятствий | 1 |
| 46 | 46 | Полоса препятствий. *Твой спортивный уголок* | 1 |
| 47 | 47 | Перестроения в три шеренги | 1 |
| **Лыжная подготовка 18 часов** |
| 48 | 48 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |
| 49 | 49 | Передвижения на лыжах ступающим шагом | 1 |
| 50 | 50 | Передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |
| 51 | 51 | Техника скользящего шага (без палок)Техника скользящего шага (без палок) | 1 |
| 52 |
| 53 | 52 | Скольжение без палок на тренировочной круге | 1 |
| 54 | 53 | Спуск с горки, подъем «лесенкой» в гору | 1 |
| 55 | 54 | Техника подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке | 1 |
| 56 | 55 | Техника подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке | 1 |
| 57 | 56 | Совершенствование техники скольжения с палками | 1 |
| 58 | 57 | Круговая эстафета с этапом до 100м | 1 |
| 59 | 58 | Дистанция в средним темпе до 1000м | 1 |
| 60 | 59 |  Подъем и спуск со склоновИгра «Кто самый быстрый?» *Вода и питьевой режим* | 1 |
| 61 |
| 62 | 60 | Техника подъема ступающим шагом | 1 |
| 63 | 61 | Совершенствование техники скольжения без палокИгра «Кто самый быстрый?» | 1 |
| 64 |
| 65 | 62 | Игры на лыжах | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 18 часов** |  |
| 66 | 63 | Подвижные игры с мячом : « кто дальше бросит» | 1 |
| 67 | 64 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 68 | 65 | Передача меча в движении, «охотники и утки» | 1 |
| 69 | 66 | Ловля и передача меча на месте в парах | 1 |
| 70 | 67 | Ловля и передача на месте и с шагаИгры с ловлей , передачей , ведем мяча | 11 |
| 71 |
| 72 | 68 | Игры с ловлей ,передачей ,ведением мяча | 1 |
| 73 | 69 | Передача мяча в парах | 1 |
| 74 | 70 | ОРУ. Ловля и передача мяча. *Бодрость, грация, координация* | 1 |
| 75 | 71 | ОРУ. Передача мяча в парах | 1 |
| 76 | 72 | ОРУ. Броски мяча. *Скелет* | 1 |
| 77 | 73 | Игра «Мяч в корзину». *Упражнения для улучшения осанки* | 1 |
| 78 | 74 | Броски мяча с места, с шага. *Самоконтроль* | 1 |
| 79 | 75 | Броски в кольцо с места. Эстафеты. | 1 |
| 80 | 76 | Подвижные игры «мяч соседу» | 1 |
| 81 | 77 | Подвижные игры «волна». *Осанка* | 1 |
| 82 | 78 | Броски мяча с места, с шага. Эстафеты с мячами | 1 |
|  | **Физическое совершенствование 2 часа** |  |
| 83 | 79 | К.У. для развития основных физических качеств | 1 |
| 84 | 80 | К.У. для утренней зарядки | 1 |
| **Легкая атлетика 15 часов** |
| 85 | 81 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках | 1 |
| 86 | 82 | Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»  | 1 |
| 87 | 83 | Многоскоки с ноги на ногу. *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 88 | 84 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги  | 1 |
| 89 | 85 | Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 90 | 86 |  «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| 91 | 87 | Бег 30 м. п/и «Космонавты» | 1 |
| 92 | 88 | Эстафеты с мячами. *Бег, ходьба, прыжки, метание* | 1 |
| 93 | 89 | Подвижные игры с бегом «Пятнашки», «Два Мороза» | 1 |
| 94 | 90 | Шестиминутный бег. *Играем все!*Низкий старт и стартовый разгон | 1 |
| 95 |
| 96 | 91 | Передача эстафетной палочки | 1 |
| 97 | 92 | Эстафета 4х100м. *Твои физические возможности*  | 1 |
| 98 | 93 | Метание малого мяча с места на дальность | 1 |
| 99 | 94 | Метание малого мяча с разбега | 1 |

**ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ**

|  |
| --- |
| **2 КЛАСС** |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|  | **Легкая атлетика 12 часов** |  |
| 1 | 1 | Прыжок в длину с места. *Когда и как возникли физическая культура и спорт* | 1 |
| 2 | 2 | Метание мяча на дальность. *Твой организм* | 1 |
| 3 | 3 | Т.Б. на занятиях лёгкой атлетикой. Бег по прямой 20-40 м. | 1 |
| 4 | 4 | Метание мяча на дальность. п/и «Пятнашки» | 1 |
| 5 | 5 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 6 | 6 | Бег 30м. п/и «К своим флажкам». | 1 |
| 7 | 7 | Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча | 1 |
| 8 | 8 | Метание мяча на дальность. Подтягивания на перекладине. | 1 |
| 9 | 9 | Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры | 1 |
| 10 | 10 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 11 | 11 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | 1 |
| 12 | 12 | Игра «К своим флажкам». Челночный бег 3х10 м | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 13 часов** |  |
| 13 | 13 | Техника безопасности во время занятий играми.  | 1 |
| 14 | 14 |  Подвижная игра «Быстро встать в строй» | 1 |
| 15 | 15 | Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. | 1 |
| 16 | 16 | Передача и ловля мяча на месте в парах. | 1 |
| 17 | 17 | Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.  | 1 |
| 18 | 18 | Урок-игра. п/и «Бросай-поймай» | 1 |
| 19 | 19 | Ловля и передача мяча в движении.  | 1 |
| 20 | 20 | Основная стойка и передвижения баскетболиста.  | 1 |
| 21 | 21 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием шнура. | 1 |
| 22 | 22 | Урок-игра. п/и «Мяч водящему» | 1 |
| 23 | 23 | Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом. | 1 |
| 24 | 24 | «Играй, играй мяч не теряй» | 1 |
| 25 | 25 | Школа мяча | 1 |
|  |  | **Гимнастика с основами акробатики 20 часов** |  |
| 26 | 26 | Правила поведения в гимнастическом зале. Игра на внимание | 1 |
| 27 | 27 | Счет по три и перестроение в три шеренги.  | 1 |
| 28 | 28 | Упражнения на гимнастической лестнице  | 1 |
| 29 | 29 | Лазанье по гимнастической лестнице .Прыжки через скакалку. | 1 |
| 30 | 30 | Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | 1 |
| 31 | 31 | Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки | 1 |
| 32 | 32 | Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. | 1 |
| 33 | 33 |  Лазанье по канату произвольным способом. | 1 |
| 34 | 34 | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.  | 1 |
| 35 | 35 | ОРУ с гимнастической палкой.  | 1 |
| 36 | 36 | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | 1 |
| 37 | 37 | Кувырок вперед из упора присев. | 1 |
| 38 | 38 | Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.  | 1 |
| 39 | 39 | Лазанье по канату.  | 1 |
| 40 | 40 |  Кувырок вперед. *Сердце и кровеносные сосуды* | 1 |
| 41 | 41 |  «Мост» лежа на спине (со страховкой). | 1 |
| 42 | 42 | ОРУ со скакалкой. *Роль осанки в жизни человека* | 1 |
| 43 | 43 | ОРУ с гимнастической палкой | 1 |
| 44 | 44 | Полоса препятствий | 1 |
| 45 | 45 | п/и «Воробьи -вороны» | 1 |
|  |  | **Лыжная подготовка 18 часов** |  |
| 46 | 46 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. *Все на лыжи* | 1 |
| 47 | 47 | Передвижения на лыжах ступающим шагом | 1 |
| 48 | 48 | Передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |
| 49 | 49 | Техника скользящего шага  | 1 |
| 50 | 50 | Техника скользящего шага  | 1 |
| 51 | 51 | Скольжение без палок на тренировочной круге | 1 |
| 52 | 52 | Спуск с горки, подъем «лесенкой» в гору | 1 |
| 53 | 53 | Техника м подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. | 1 |
| 54 | 54 | Техника подъема ступающим шагом на склон до 30гр. с палками и спуска в низкой стойке. | 1 |
| 55 | 55 | Совершенствование техники скольжения с палками | 1 |
| 56 | 56 | Круговая эстафета с этапом до 100м.  | 1 |
| 57 | 57 | Дистанция в средним темпе до 1000м. | 1 |
| 58 | 58 |  Подъем и спуск со склонов. *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 59 | 59 | Игра «Кто самый быстрый?» | 1 |
| 60 | 60 | Совершенствование техники скольжения без палок | 1 |
| 61 | 61 | Подъем «лесенкой» *Закаливание.* | 1 |
| 62 | 62 | Игра «Кто самый быстрый?» *Бег, ходьба, прыжки, метание* | 1 |
| 63 | 63 | Подъем и спуск со склонов | 1 |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры 22 часа** |  |
| 64 | 64 | Игра «Школа мяча» | 1 |
| 65 | 65 | Броски мяча снизу в кольцо | 1 |
| 66 | 66 | Встречная эстафета*. Органы пищеварения* | 1 |
| 67 | 67 | Круговая эстафета | 1 |
| 68 | 68 | Эстафеты с передачей палочки | 1 |
| 69 | 69 | Ведение мяча в шаге и беге | 1 |
| 70 | 70 | Урок-игра. Подвижные игры | 1 |
| 71 | 71 | «Рыбаки и рыбки», «невод» | 1 |
| 72 | 72 | Урок-игра в пионерболУрок-игра*. Самоконтроль* | 1 |
| 73 |
| 74 | 73 | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». | 1 |
| 75 | 74 | П/ и «К своим флажкам». | 1 |
| 76 | 75 | П/и «Так и так». | 1 |
| 77 | 76 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | 1 |
| 78 | 77 | Урок-игра. *Бодрость, грация, координация* | 1 |
| 79 | 78 | «Рыбаки и рыбки», «невод» | 1 |
| 80 | 79 | Урок-игра в пионербол | 1 |
| 81 | 80 | Подвижные игры. *Личная гигиена*Подвижные игры | 1 |
| 82 |
| 83 | 81 | « У медведя во бору», «Два мороза» | 1 |
| 84 | 82 | «Воробьи вороны» *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 85 | 83 | «Охотники и утки»*Твои физические способности* | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика 15 часов** |  |
| 86 | 84 | Низкий старт и стартовый разгон. | 1 |
| 87 | 85 | Старт с опорой на одну руку. | 1 |
| 88 | 86 | Высокий старт и разбег на 15 м. | 1 |
| 89 | 87 | Прыжки в длину с разбегаПрыжки в длину с разбега. | 1 |
| 90 |  |
| 91 | 88 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием»Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» | 1 |
| 92 |
| 93 | 89 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 94 | 90 | Эстафетный бег с передачей палочки | 1 |
| 95 | 91 | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». | 1 |
| 96 | 92 | П/ и «К своим флажкам». | 1 |
| 97 | 93 | П/и «Так и так». | 1 |
| 98 | 94 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.  | 1 |
| 99 | 95 | Игра «Быстро и точно». | 1 |
| 100 | 96 | Игра «Мяч водящему». | 1 |
|  |  | **Физическое совершенствование 2 часа** |  |
| 101 | 97 | Комплекс упражнений для развития гибкости | 1 |
| 102 | 98 | Комплекс упражнений для развития выносливости | 1 |

|  |
| --- |
| **3 КЛАСС** |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|  | **Легкая атлетика 13 часов** |  |
| 1 | 1 | *Современные Олимпийские игры.*  Игра «Смена сторон». | 1 |
| 2 | 2 | *Скелет. Мышцы.*  Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 3 | 3 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег 3 мин. | 1 |
| 4 | 4 | Бег с максимальной скоростью на 60 м.  | 1 |
| 5 | 5 | 30м. *Бег, ходьба, прыжки, метание* | 1 |
| 6 | 6 | Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 7 | 7 | Многоскоки. Игра «Смена сторон». | 1 |
| 8 | 8 | Правила соревнований в беге, прыжках | 1 |
| 9 | 9 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  | 1 |
| 10 | 10 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 11 | 11 | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет» | 1 |
| 12 | 12 | Развитие скоростных способностей на 60м. | 1 |
| 13 | 13 | Челночный бег 3х10 м. «Рыбаки и рыбки» | 1 |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры 16 часов** |  |
| 14 | 14 | Техника безопасности во время занятий играми.  | 1 |
| 15 | 15 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 16 | 16 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 17 | 17 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 18 | 18 | Игра «Подвижная цель». *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 19 | 19 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 20 | 20 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 21 | 21 | Игра «Быстро и точно». *Играем все!* | 1 |
| 22 | 22 | Броски в кольцо одной рукой от плеча | 1 |
| 23 | 23 |  Игра с ведением мяча. *Самоконтроль* | 1 |
| 24 | 24 | Подъем туловища из положения лежа.  | 1 |
| 25 | 25 | Передача мяча в парах на месте | 1 |
| 26 | 26 | Передача мяча в парах в движении | 1 |
| 27 | 27 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 28 | 28 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 29 | 29 | Учебная игра в пионербол | 1 |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики 20 часов** |  |
| 30 | 30 | Правила поведения в гимнастическом зале. *Органы чувств* | 1 |
| 31 | 31 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.  | 1 |
| 32 | 32 | Лазанье по канату. *Осанка.* | 1 |
| 33 | 33 | Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?» | 1 |
| 34 | 34 | Лазанье по наклонной скамейке  | 1 |
| 35 | 35 | «Мост» из положения лежа на спине.  | 1 |
| 36 | 36 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 37 | 37 | Передвижения по диагонали, змейкой.  | 1 |
| 38 | 38 | Акробатическая комбинация. *Бодрость, грация, координация* | 1 |
| 39 | 39 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 40 | 40 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 41 | 41 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа  | 1 |
| 42 | 42 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 43 | 43 | Комбинация из освоенных элементов.  | 1 |
| 44 | 44 | Мост. 2-3 кувырка вперед | 1 |
| 45 | 45 | Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 46 | 46 | Стойка на лопатках.  | 1 |
| 47 | 47 | Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |
| 48 | 48 | Упражнения для укрепления мышц живота и спины | 1 |
| 49 | 49 | Упражнения со скакалкой | 1 |
|  | **Лыжная подготовка 18 часов** |  |
| 50 | 50 | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | 1 |
| 51 | 51 | Подъем «лесенкой» *Все на лыжи* | 1 |
| 52 | 52 | Спуски в высокой и низкой стойках | 1 |
| 53 | 53 | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью | 1 |
| 54 | 54 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 55 | 55 | Спуски с пологих склонов | 1 |
| 56 | 56 | Торможение плугом и упором | 1 |
| 57 | 57 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 58 | 58 | Подъем «елочкой». *Техника ума и характера* | 1 |
| 59 | 59 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 |
| 60 | 60 | Подъем «елочкой» и «лесенкой» | 1 |
| 61 | 61 | Эстафеты с этапом до 100м | 1 |
| 62 | 62 | Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками | 1 |
| 63 | 63 | Подъем и спуски под уклон | 1 |
| 64 | 64 | Торможение плугом и упором | 1 |
| 65 | 65 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 66 | 66 | Игра «Самый быстрый» | 1 |
| 67 | 67 | Игра «снежный десант» | 1 |
|  | **Подвижные и спортивные игры 19 часов** |  |
| 68 | 68 | Передача мяча в парах на местеПередача мяча в парах в движении | 1 |
| 69 |
| 70 | 69 | Передача мяча в парах через сетку | 1 |
| 71 | 70 | Подача мяча через сетку способом «крюк» | 1 |
| 72 | 71 | Прямая подача мяча через сетку | 1 |
| 73 | 72 | Подача мяча через сетку способом «крюк» | 1 |
| 74 | 73 | Игра в пионербол по упрощенным правиламИгра в пионербол | 1 |
| 75 |
| 76 | 74 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.  | 1 |
| 77 | 75 | Перемещения в шаге и беге. «Мяч водящему». | 1 |
| 78 | 76 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди;.  | 1 |
| 79 | 77 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.  | 1 |
| 80 | 78 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, «Передал -садись». | 1 |
| 81 |
| 82 | 79 | Ловля мяча двумя руками с отскоком от пола | 1 |
| 83 | 80 | Игра с ведением мяча. *Мозг и нервная система*Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 84 |
| 85 | 81 | Игра «Быстро и точно». *Пища и питательные вещества* | 1 |
| 86 | 82 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
|  |  | **Легкая атлетика 14 часов** |  |
| 87 | 83 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках.  | 1 |
| 88 | 84 | Бег на 30м с высокого старта. *Жизненно важное умение* | 1 |
| 89 | 85 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.  | 1 |
| 90 | 86 | Челночный бег 3х10 м «Рыбак и рыбка» | 1 |
| 91 | 87 | Наклон вперед из положения сед на полу | 1 |
| 92 | 88 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.  | 1 |
| 93 | 89 | Бег 30 м. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 94 | 90 | Подвижная игра «Круг-кружочек». | 1 |
| 95 | 91 | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». | 1 |
| 96 | 92 | Бег 1500 м без учета времени. | 1 |
| 97 | 93 | Игры «Охотники и утки», « Воробьи и ворона».  | 1 |
| 98 | 94 | Эстафетный бег 4х100м. *Твои физические способности* | 1 |
| 99 | 95 | Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 100 | 96 | Игры «Охотники и утки», « Воробьи и ворона». | 1 |
|  |  | **Физическое совершенствование 2 часа** |  |
| 101 | 97 | Комплекс упражнений для развития силы | 1 |
| 102 | 98 | Комплекс упражнений по профилактике плоскостопия | 1 |

|  |
| --- |
| **4 КЛАСС** |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
|  | **Легкая атлетика 13 часов** |  |
| 1 | 1 | *Современные Олимпийские игры.*  Игра «Смена сторон». | 1 |
| 2 | 2 | *Что такое физическая культура.* Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 3 | 3 | Т.Б. во время занятий физической культурой. Медленный бег 3 мин. | 1 |
| 4 | 4 | Строевые упражнения. Бег 3 мин. | 1 |
| 5 | 5 | Высокий старт с последующим ускорением. | 1 |
| 6 | 6 | Бег с максимальной скоростью на 60 м.  | 1 |
| 7 | 7 | 30м. Игра «Смена сторон». | 1 |
| 8 | 8 | Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |
| 9 | 9 | Многоскоки.  | 1 |
| 10 | 10 | Правила соревнований в беге, прыжках | 1 |
| 11 | 11 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  | 1 |
| 12 | 12 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 13 | 13 | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет» | 1 |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры 15 часов** |  |
| 14 | 14 | Техника безопасности во время занятий играми. *Играем все!* | 1 |
| 15 | 15 | Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 16 | 16 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 17 | 17 | Ловля и передача мяча на месте и в движении | 1 |
| 18 | 18 | Игра «Подвижная цель». *Жизненно важное умение* | 1 |
| 19 | 19 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 20 | 20 | Броски в кольцо двумя руками снизу | 1 |
| 21 | 21 | Игра «Быстро и точно». *Твои физические способности* | 1 |
| 22 | 22 | Броски в кольцо одной рукой от плеча | 1 |
| 23 | 23 |  Игра с ведением мяча. | 1 |
| 24 | 24 | Подъем туловища из положения лежа.  | 1 |
| 25 | 25 | Игра «Мяч водящему». | 1 |
| 26 | 26 | Броски и ловля мяча от груди | 1 |
| 27 | 27 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 28 | 28 | Учебная игра в пионербол | 1 |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики 20 часов** |  |
| 29 | 29 | Т.Б. на занятиях гимнастикой. Игра «Быстро и точно». | 1 |
| 30 | 30 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.  | 1 |
| 31 | 31 | Лазанье по канату. *Органы дыхания* | 1 |
| 32 | 32 | Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?» | 1 |
| 33 | 33 | Лазанье по наклонной скамейке  | 1 |
| 34 | 34 | «Мост» из положения лежа на спине.  | 1 |
| 35 | 35 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 36 | 36 | Передвижения по диагонали, змейкой.  | 1 |
| 37 | 37 | Акробатическая комбинация*. Вода и питьевой режим.* | 1 |
| 38 | 38 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |
| 39 | 39 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |
| 40 | 40 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа  | 1 |
| 41 | 41 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 42 | 42 | Комбинация из освоенных элементов.  | 1 |
| 43 | 43 | Мост. 2-3 кувырка вперед | 1 |
| 44 | 44 | Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 45 | 45 | Стойка на лопатках. *Техника ума и характера* | 1 |
| 46 | 46 | Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |
| 47 | 47 | Лазание по наклонной скамье. *Самоконтроль* | 1 |
| 48 | 48 | Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне | 1 |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры 7 часов** |  |
| 49 | 49 | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками | 1 |
| 50 | 50 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге | 1 |
| 51 | 51 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.  | 1 |
| 52 | 52 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.  | 1 |
| 53 | 53 | Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 54 | 54 | Учебная игра в пионербол | 1 |
| 55 | 55 | Подвижные игры с мячом | 1 |
|  |  | **Лыжная подготовка 18 часов** |  |
| 56 | 56 | Т.Б.на занятих лыжной подготовки. | 1 |
| 57 | 57 | Попеременный двухшажный ход без палок и спалками | 1 |
| 58 | 58 | Подъем «лесенкой». *Все на лыжи* | 1 |
| 59 | 59 | Спуски в высокой и низкой стойках | 1 |
| 60 | 60 | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью | 1 |
| 61 | 61 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 62 | 62 | Спуски с пологих склонов. *Первая помощь при травмах* | 1 |
| 63 | 63 | Торможение плугом и упором | 1 |
| 64 | 64 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 65 | 65 | Подъем «елочкой» | 1 |
| 66 | 66 | Прохождение дистанции до 2,5 км. | 1 |
| 67 | 67 | Подъем «елочкой» и «лесенкой» | 1 |
| 68 | 68 | Эстафеты с этапом до 100м | 1 |
| 69 | 69 | Ступающий и скользящий шаг без палок  | 1 |
| 70 | 70 | Подъем и спуски под уклон | 1 |
| 71 | 71 | Ступающий и скользящий шаг с палками | 1 |
| 72 | 72 | Игра «Самый быстрый» | 1 |
| 73 | 73 | Игра «Самый быстрый» | 1 |
|  |  | **Подвижные и спортивные игры 13 часов** |  |
| 74 | 74 | Передача мяча в парах на месте. *Прыжки, метание.* | 1 |
| 75 | 75 | Передача мяча в парах в движении | 1 |
| 76 | 76 | Передача мяча в парах через сетку | 1 |
| 77 | 77 | Подача мяча через сетку способом «крюк» | 1 |
| 78 | 78 | Прямая подача мяча через сетку | 1 |
| 79 | 79 | Подача мяча через сетку способом «крюк» | 1 |
| 80 | 80 | Игра в пионербол по упрощенным правиламИгра в пионерболИгра в пионербол | 1 |
| 81 |
| 82 |
| 83 | 81 | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | 1 |
| 84 | 82 | Эстафеты с ведением и передачей мяча | 1 |
| 85 | 83 | Развитие скоростных способностей во время подвижных игрИгра «Школа мяча» | 1 |
| 86 |
|  |  | **Легкая атлетика 14 часов** |  |
| 87 | 84 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Бег на 30м с высокого старта . *Бодрость, грация, координация* | 1 |
| 88 |  |
| 89 | 85 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.  | 1 |
| 90 | 86 | Челночный бег 3х10 м «Рыбак и рыбка» | 1 |
| 91 | 87 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.  | 1 |
| 92 | 88 | Бег 30 м. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |
| 93 | 89 | Подвижная игра «Круг-кружочек». | 1 |
| 94 | 90 | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». | 1 |
| 95 | 91 | Бег 1500 м без учета времени. | 1 |
| 96 | 92 | Встречная эстафета. *Упражнения для укрепления стоп ног.* | 1 |
| 97 | 93 | Эстафеты с передачей заданного предмета | 1 |
| 98 | 94 | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». | 1 |
| 99 | 95 | Бег 1500 м без учета времени. *Органы чувств* | 1 |
| 100 | 96 | Игры «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». | 1 |
|  |  | **Физическое совершенствование 2 часа** |  |
| 101 | 97 | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия | 1 |
| 102 | 98 | Комплекс упражнений для укрепления мышц спины | 1 |