

Приложение  
к Основной образовательной программе  
начального общего образования  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Основная общеобразовательная школа «Гармония»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
начальное общее образование**

**Составитель программы: Макурова Г.Р,**

**Срок реализации: 1-4 классы (4года)**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Личностные результаты:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже

в ситуациях неуспеха;

- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

## **Предметные результаты :**

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **Содержание предмета**

### **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.** *Организуемые 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 (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

**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 ( 66 ч)**

### **1. Знания и о физической культуре**

- 1.1. Организационно-методические указания.
- 1.2. Возникновение физической культуры и спорта.
- 1.3. Олимпийские игры.
- 1.4. Что такое физическая культура?
- 1.5. Темп и ритм.
- 1.6. Личная гигиена человека.

### **2. Гимнастика с элементами акробатики**

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Тестирование наклона вперед из положения стоя. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Тестирование подъема туловища из положения, лежа. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке. Висы на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скакалку. Вращение обруча. Круговая тренировка. Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий.

### **3. Легкая атлетика**

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

*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;

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Тестирование метания мяча на дальность.

Тестирование метания малого мяча на точность. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Тестирование прыжка в длину с места. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки в высоту.

Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Тестирование прыжка в длину с места. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Техника метания на точность. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения.

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Тестирование метания мяча на дальность и в цель.

### **4. Лыжная подготовка**

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.

Организационно – методические требования на уроках посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок Скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах. Поворот переступанием на лыжах с палками. Подъем и спуск под уклон на

лыжах без палок. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)  
Скользкий шаг на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.  
Контрольный урок по лыжной подготовке.

## **5. Подвижные игры**

Русская народная подвижная игра «Горелки». Подвижная игра «Мышеловка». Ловля и броски мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Индивидуальная работа с мячом. Школа укрощения мяча. Подвижная игра «Ночная охота»  
Глаза закрывай – упражненье начинай. Подвижные игры разных народов. Подвижная игра «Белочка – защитница».  
Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Ведение мяча в движении.  
Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель». Подвижные игры для зала.  
Командная подвижная игра «Хвостики». Русская народная подвижная игра «Горелки». Командные подвижные игры. Подвижные игры с мячом.

## **2 класс ( 68 часов )**

### **1. Знания и о физической культуре**

Организационно-методические указания.  
Физические качества.  
Режим дня.  
Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

### **2. Гимнастика с элементами акробатики**

Правила техники безопасности на уроках гимнастики.  
Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО). Отжимание от пола. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)  
Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега.  
Стойка на лопатках, «мост». Круговая тренировка. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. Развитие равновесия.  
Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении.  
Вращение обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка.

### **3. Легкая атлетика**

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.  
*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;  
Тестирование бега на 30 м с высокого старта. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Техника метания мяча на дальность.

Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Тестирование метания малого мяча на точность. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Тестирование прыжка в длину с места. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из – за головы на дальность. Тестирование прыжка в длину с места. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Беговые упражнения. Бег на 1000 м. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

### **5. Лыжная подготовка**

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

### **6. Подвижные и спортивные игры**

Подвижная игра «Кот и мыши». Ловля и броски малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Упражнения с мячом. Подвижные игры разных народов. Подвижная игра «Белочка – защитница». Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом Упражнения и подвижные игры с мячом. Круговая тренировка. Подвижные игры с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры для зала. Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Воробьи - вороны».

## **3 класс ( 68 часов )**

### **1. Знания о физической культуре**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание. Волейбол как вид спорта.

### **2. Гимнастика с элементами акробатики**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Тестирование подъема туловища из положения лежа. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Круговая тренировка. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.



Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема.  
Упражнения на гимнастическом бревне. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.  
Варианты вращения обруча.

## **2. Легкая атлетика**

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

*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;

Тестирование бега на 30м с высокого старта. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3 x 10м. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Способы метания мяча на дальность. Тестирование метания мяча на дальность. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Тестирование прыжка в длину с места. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.

Прыжок в высоту спиной вперед. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».

Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места.

(Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Беговые упражнения. Бег на 1000 м. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

## **3. Лыжная подготовка**

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.

Попеременный двухшажный ход на лыжах.

Одновременный двухшажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».

Подвижная игра на лыжах «Накаты». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.

Прохождение дистанции 1 км - 1,5 км на лыжах. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

## **5. Подвижные и спортивные игры**

Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.

Подвижная игра «Перестрелка». Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Подвижные игры народов России и Кузбасса.

Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку.

Подвижная игра «Пионербол». Подготовка к волейболу.

Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол».

Подвижная игра «Флаг на башне». Спортивные игры.

## **4 Класс ( 68 часов )**

### **1.Знания о физической культуре**

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Спортивная игра «Футбол».

Зарядка.

Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.  
Физкультминутка.

## **2. Гимнастика с элементами акробатики**

Правила техники безопасности на уроках гимнастики.

Тестирование наклона вперед из положения стоя. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Тестирование подъема туловища из положения лежа. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Тестирование подтягиваний и отжиманий. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Круговая тренировка.

Гимнастические упражнения. Висы. Лазанье по гимнастической стенке и висы.

Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в два приема.

Упражнения на гимнастическом бревне. Вращение обруча.

Знакомство с опорным прыжком. Опорный прыжок. Контрольный урок по опорному прыжку.

## **4. Легкая атлетика**

Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.

*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;

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Челночный бег.

Тестирование челночного бега 3 x 10 м. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Тестирование бега на 60 м с высокого старта. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Тестирование метания мяча на дальность. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Техника прыжка с разбега.

Прыжок в длину с разбега на результат. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО) Полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивания».

Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».

Броски набивного мяча правой и левой рукой.

Тестирование прыжка в длину с места. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

Беговые упражнения.

Бег на 1000 м. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

## **5. Лыжная подготовка**

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск в основной стойке на лыжах. Подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».

Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».  
Прохождение дистанции 1 км - 2 км на лыжах. (Подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО)

### **5. Подвижные и спортивные игры**

Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.

Броски и ловля мяча в парах. Броски мяча в парах на точность.

Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах у стены. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча. Упражнения с мячом. Ведение мяча.

Подвижные игры народов Кузбасса.

Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол».

Упражнения с мячом. Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу.

Баскетбольные упражнения. Спортивная игра «Баскетбол».

Подвижные и спортивные игры с мячом.

**Тематическое планирование с указанием количество часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Номер урока в разделе</b>	<b>Наименование раздела, темы урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>1 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
<b>1</b>	<b>1</b>	Водный инструктаж. Знания о физической культуре.	<b>1</b>
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
<b>2</b>	<b>2</b>	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Техника челночного бега.	<b>1</b>
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
<b>3</b>	<b>3</b>	Возникновение физической культуры и спорта.	<b>1</b>
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
<b>4</b>	<b>4</b>	Игры на развитие скоростных способностей. <b>Тестирование Челночный бег 3-10м.</b> ( подготовка с сдачи нормативов ГТО)	<b>1</b>
<b>5</b>	<b>5</b>	Игры на совершенствование бега. <b>Тестирование Бег 30м.</b> ( подготовка с сдачи нормативов ГТО)	<b>1</b>
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
<b>6</b>	<b>6</b>	Олимпийские игры.	<b>1</b>
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
<b>7</b>	<b>7</b>	Игры. <b>Тестирование прыжок в длину с места.</b> ( подготовка с сдачи нормативов ГТО)	<b>1</b>
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
<b>8</b>	<b>8</b>	Что такое физическая культура.	<b>1</b>
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
<b>9</b>	<b>9</b>	Овладение навыков метания (метание мяча с места).	<b>1</b>
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>Тестирование метание мяча в</b>	<b>1</b>

		<b>горизонтальную цель.</b> ( подготовка с сдачи нормативов ГТО)	
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
<b>11</b>	<b>11</b>	Темп и ритм.	<b>1</b>
<b>12</b>	<b>12</b>	Личная гигиена.	<b>1</b>
		<b>Раздел «Подвижные игры</b>	<b>4</b>
<b>13</b>	<b>13</b>	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	<b>1</b>
<b>14</b>	<b>14</b>	Игры на развитие способности к ориентированию в пространстве.	<b>1</b>
<b>15</b>	<b>15</b>	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	<b>1</b>
<b>16</b>	<b>16</b>	Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи мяча.	<b>1</b>
	<b>2 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Гимнастика»</b>	<b>12 часов</b>
<b>17</b>	<b>1</b>	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Разновидности перекатов	<b>1</b>
<b>18</b>	<b>2</b>	Освоение строевых упражнений. Перекаты.	<b>1</b>
<b>19</b>	<b>3</b>	Стойка на лопатках. Мост.	<b>1</b>
<b>20</b>	<b>4</b>	Совершенствование стойки на лопатках. Мост.	<b>1</b>
<b>21</b>	<b>5</b>	Техника выполнения кувырка вперёд.	<b>1</b>
<b>22</b>	<b>6</b>	Лазание по наклонной скамейке. Кувырок вперёд.	<b>1</b>
<b>23</b>	<b>7</b>	Лазание по канату. Вращение обруча.	<b>1</b>
<b>24</b>	<b>8</b>	Освоение навыков равновесия (ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы). <b>Отжимание тестирование.</b> ( сдача нормативов ГТО)	<b>1</b>
<b>25</b>	<b>9</b>	<b>Тестирование сгибание и разгибание туловища.</b> (сдача нормативов ГТО) Акробатические упражнения.	<b>1</b>
<b>26</b>	<b>10</b>	Развитие гибкости. <b>Тестирование наклон вперед стоя.</b> ( сдача нормативов ГТО) Освоение акробатических упражнений	<b>1</b>
<b>27</b>	<b>11</b>	<b>Тестирование подтягивание на низкой</b>	<b>1</b>

		<b>перекладине из вися лёжа.</b> Акробатические упражнения.	
28	12	Акробатические упражнения <b>Тестирование прыжки на скакалке.</b>	1
		<b>Раздел</b> <b>«Легкая атлетика»</b>	<b>4 часа</b>
29	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
30	2	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
31	3	Прыжок в высоту спиной вперед.	1
32	4	Прыжок в высоту.	1
	<b>3 четверть</b>		<b>18 часов</b>
		<b>Раздел</b> <b>«Лыжная подготовка»</b>	<b>12 часов</b>
33	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки . Переноска и надевание лыж.	1
34	2	Освоение ступающего шага без палок.	1
35	3	Освоение ступающего и скользящего шага без палок.	1
36	4	Скользкий шаг без палок.	1
37	5	Освоение поворотов переступанием.	1
38	6	Совершенствование скользящего шага.	1
39	7	<b>Скользкий шаг с палками.</b>	1
40	8	<b>Прохождение дистанции скользящим шагом до 1 км. (сдача нормативов ГТО)</b>	1
41	9	Совершенствование поворотов переступанием.	1
42	10	Совершенствование подъемов и спусков под уклон.	1
43	11	Игры на лыжах.	1
44	12	Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших склонах.	1
		<b>Раздел «Подвижные игры» на основе баскетбола</b>	<b>6 часов</b>
45	1	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр . Игры на овладение техникой ловли и ведения. Игра «Передал-садись» мяча. Игра «Бросай и поймай»,	1
46	2	Игры с совершенствованием техники ведения мяча и передачей .Игра «Передача мячей в колонне», Игра «Мяч соседу»	1

47	3	Игры с передачей мяча двумя руками от груди в парах. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
48	4	Игры с передачей мяча одной рукой в парах. Игра «выстрел в небо»	1
49	5	Игры с броском мяча двумя руками снизу в кольцо, стоя на месте. Игра «Охотники и утки». Игра «Круговая лапта»	1
50	6	Игры на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах мяча.	1
	4 четверть		16 часов
		<b>Раздел « Подвижные игры» на основе баскетбола и волейбола</b>	10 часов
51	1	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Игры с мячом.	1
52	2	Игры на технику ведения мяча в движении. Игра «Мяч в обруче»	1
53	3	Игры на передачу мяча двумя руками из-за головы. Игра «не давай мяча водящему»	1
54	4	Игры на совершенствование техники передачи мяча разными способами.	1
55	5	Игры с передачей, ловлей и ведением мяча. Игра «Перестрелка»	1
56	6	Игры на совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
57	7	Игры на совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.	1
58	8	Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
59	9	Игры с броском мяча двумя руками снизу в кольцо, стоя на месте.	1
60	10	Игры с броском мяча двумя руками снизу в кольцо, стоя на месте	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
61	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей. <b>Тестирование Бег 30м.</b> (сдача нормативов ГТО)	1
62	2	Развитие координационных способностей. <b>Челночный бег 3по 10 м.</b> (сдача нормативов ГТО)	1
63	3	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. <b>Бег 1000 м без учета времени.</b> (сдача нормативов ГТО)	1

64	4	Совершенствование навыков прыжков в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель.	1
65	5	Метание мяча в горизонтальную цель. <b>Тестирование прыжка в длину с места.</b> (сдача нормативов ГТО)	1
66	6	<b>Метание мяча в цель.</b> (сдача нормативов ГТО)	1
		<b>Всего:</b>	<b>66 часов</b>

## 2 класс

№ урока	Разделы программы	Тема	Всего часов в разделе
	<b>1 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
1	1	Водный инструктаж. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение навыков ходьбы и бега.	1
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
2	2	Организационно-методические указания по физической культуре.	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
3	3	<b>Тестирование челночный бег 3 по 10 м.</b> (сдача нормативов ГТО)	1
4	4	<b>Тестирование Бег 30 м.</b> (сдача нормативов ГТО)	1
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
5	5	Физические качества.	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
6	6	Развитие выносливости. <b>Бег 1000м (контроль)</b> (сдача нормативов ГТО)	1
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
7	7	Режим дня.	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
8	8	Прыжок в длину.	1



9	9	<b>Прыжки в длину (контроль)</b> (сдача нормативов ГТО)	1
10	10	<b>Тестирования метание мяча в цель</b> (сдача нормативов ГТО)	1
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
11	11	Частота сердечных сокращений и способы её сокращений.	1
		<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	<b>5 часов</b>
12	1	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега	1
13	2	Игры на ориентирование в пространстве.	1
14	3	Подвижная игра «Перестрелка».	1
15	4	Игры на овладение умений в ловле, бросках, передачах мяча.	1
16	5	Игры на бросок и передачу мяча.	1
	<b>2 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Гимнастика»</b>	<b>12 часов</b>
17	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на координацию движений. Акробатические упражнения.	
18	2	<b>Тестирования наклона вперёд стоя.</b> (сдача нормативов ГТО) Акробатика.	1
19	3	Освоение акробатических упражнений (кувырок вперед; стойка на лопатках, из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев)	1
20	4	Акробатические упражнения.	1
21	5	Совершенствование акробатических упражнений <b>Стойка на лопатках. ( контроль).</b>	1
22	6	Акробатические упражнения. Вращения обруча.	1
23	7	Освоение висов ( вис спиной на гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног) <b>Тестирование отжимание от пола.</b> (сдача нормативов ГТО)	1
24	8	Ходьба по бревну. Развитие скоростно-силовых способностей (метание набивного мяча) <b>Тестирование подтягивание в вися согнувшись на низкой перекладине.</b>	1
25	9	Освоение висов. <b>Тестирования сгибание и разгибание туловища.</b> (сдача нормативов ГТО) Лазание по гимнастической стенке.	1

26	10	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях. Лазание по канату.	1
27	11	Лазание по канату. <b>Прыжки на скакалке. (контроль)</b>	1
28	12	Освоение навыков равновесия ( Ходьба по бревну высота 60см) Развитие силовых способностей (с набивными мячами)	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика »</b>	<b>4 часа</b>
29	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
30	2	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
31	3	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
32	4	<b>Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. (контроль)</b>	1
	<b>3 четверть</b>		<b>20 час</b>
		<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>14 часов</b>
33	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
34	2	Освоение скользящего шага без палок.	1
35	3	Совершенствование скользящего шага без палок.	1
36	4	<b>Скользящий шаг с палками. (Контроль).</b>	1
37	5	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
38	6	<b>Прохождение дистанции 1км скользящим шагом. (контроль) (сдача нормативов ГТО)</b>	1
39	7	Повороты переступанием.	1
40	8	Техника скользящего шага с палками.	1
41	9	Скользящий шаг с палками.	1
42	10	Совершенствование поворотов переступанием.	1
43	11	Подъемы и спуски с горы.	1
44	12	<b>Игры на лыжах.</b>	1
45	13	<b>Подъемы и спуски с горы (контроль)</b>	1
46	14	<b>Прохождение дистанции 1,5км (контроль) ( подготовка сдача нормативов ГТО)</b>	1
		<b>Раздел «Подвижные игры» на основе баскетбола</b>	<b>6 часов</b>
47	1	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Игры на овладение техникой перебрасывания и ловли мяча.	1
48	2	Игры с ловлей и передачей мяча в движении.	1

49	3	Игры с ловлей и передачей мяча в движении	1
50	4	Игры с бросками мяча в щит, кольцо.	1
51	5	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1
52	6	Игры с ведением и передачей мяча в движении.	1
	4 четверть		16 часов
		<b>Раздел «Подвижные игры» на основе баскетбола и волейбола.</b>	10 часов
53	1	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Игры с передачей мяча двумя руками от груди в парах.	1
54	2	Игры с передачей мяча двумя руками от груди в парах.	1
55	3	Игры с передачей мяча двумя руками от груди в парах.	1
56	4	Игры с ведением мяча с изменением направления.	1
57	5	Игры и эстафеты с мячом.	1
58	6	Игры с ведением мяча на месте и в движении.	1
59	7	Игры с ловлей и передачей мяча одной рукой от плеча на месте.	1
60	8	Игры с совершенствованием ведения мяча.	1
61	9	Игры с ловлей и передачей мяча одной рукой от плеча на месте.	1
62	10	<b>Игры с мячом разных народов.</b>	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	6 часов
63	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие навыков бега и ходьбы. <b>Бег 30м (контроль).</b>	1
64	2	Совершенствование навыков метания. Прыжки в длину с места и прыжки в длину с 4-5 шагов разбега. <b>Челночный бег 3 по 10 м (контроль).</b>	1
65	3	Развитие выносливости. <b>Бег 1000м. Контроль</b>	
66	4	<b>. Метание малого мяча на дальность(контроль)</b>	1
67	5	<b>Прыжок в длину с места. (контроль)</b> Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с 4-5 шагов разбега..	1
68	6	<b>Прыжок в длину с разбега(контроль)</b>	1
		<b>Всего:</b>	<b>68 часов</b>

### 3 класс

№ п/п	Номер урока в разделе	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
	<i>1 четверть</i>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
<b>1</b>	<b>1</b>	Водный инструктаж. Организационно-методические требования на уроках физкультуры.	<b>1</b>
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
<b>2</b>	<b>2</b>	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>3</b>	<b>Челночный бег 3по10 м тестирование.</b> (сдача нормативов комплекс ГТО) Прыжок в длину с разбега и с места. Игра «Гуси-лебеди»	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>4</b>	<b>Бег 30 м тестирование.</b> (сдача нормативов комплекс ГТО) Прыжки в длину с разбега. Игра «Кто дальше бросит»	<b>1</b>
<b>5</b>	<b>5</b>	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. <b>Бег 1000м тестирование.</b> (сдача нормативов комплекс ГТО)	<b>1</b>
<b>6</b>	<b>6</b>	<b>Прыжок в длину с места (контроль).</b> (сдача нормативов комплекс ГТО) Игра «Лиса и куры»	<b>1</b>
<b>7</b>	<b>7</b>	<b>Прыжок в длину с разбега (контроль).</b> (сдача нормативов комплекс ГТО) Игра «Прыгающие воробушки»	<b>1</b>
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
<b>8</b>	<b>8</b>	Закаливание.	<b>1</b>
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	
<b>9</b>	<b>9</b>	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч»	<b>1</b>
<b>10</b>	<b>10</b>	<b>Метание малого мяча (контроль).</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	<b>1</b>
		<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	<b>6 часа</b>
<b>11</b>	<b>1</b>	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Игры на развитие скоростных способностей и ориентировки в пространстве.	<b>1</b>
<b>12</b>	<b>2</b>	Игры на развитие скоростных способностей	<b>1</b>
<b>13</b>	<b>3</b>	Игры на закрепление и совершенствование метания на дальность и точность.	<b>1</b>

14	4	Игры на овладение умений в ловле, бросках, передачах мяча.	1
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
15	5	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
		<b>Раздел «Подвижные игры»</b>	
16	6	Игры на ориентировку в пространстве.	1
	<i>2 четверть</i>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Гимнастика»</b>	<b>12 часов</b>
17	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. <b>Тестирование наклон вперед стоя.</b> ( сдача нормативов комплекса ГТО)	1
18	2	Строевые упражнения. Акробатика.(2-3 кувырка вперед, перекаты) Вис на согнутых руках. Вращение обруча.	1
19	3	Строевые упражнения (повороты направо, налево) Акробатика.(мост, стойка на лопатках)	1
20	4	Акробатические упражнения (кувырок вперед; стойка на лопатках, из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев)	1
21	5	<b>Акробатические упражнения. (Контроль).</b>	1
22	6	Освоение висов ( вис спиной на гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног) <b>Тестирование отжимания.</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
23	7	Ходьба по бревну. <b>Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине. (контроль)</b>	1
24	8	Строевые упражнения. <b>Ходьба приставным шагом по бревну</b>	1
25	9	Строевые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	1
26	10	Лазание по канату. <b>Сгибание и разгибание туловища (контроль).</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
27	11	Лазание по канату. <b>Прыжки на скакалке (контроль)</b>	1
28	12	<b>Лазание по канату (Контроль).</b> Прыжки в скакалку тройками.	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика »</b>	<b>4 часа</b>
29	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1

30	2	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
31	3	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1
32	4	<b>Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега (контроль)</b>	1
	<i>3 четверть</i>		<b>20 час</b>
		<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>14 часов</b>
33	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом.	1
34	2	Освоение скользящего шага без палок. Дыхание при ходьбе и беге.	1
35	3	Похождение дистанции скользящим шагом до 1 км.	1
36	4	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
37	5	Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в низкой стойке. Подъем лесенкой.	1
38	6	Подъем лесенкой. <b>Прохождение дистанции до 2 км. Контроль.</b> ( сдача нормативов комплекса ГТО)	1
39	7	<b>Прохождение дистанции 2,5 км. Контроль</b>	1
40	8	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом.	1
41	9	Игры на лыжах.	1
42	10	Подъемы и спуски с горы. Прохождение дистанции	1
43	11	Прохождение дистанции. <b>Торможение плугом. (Контроль)</b>	1
44	12	Подъемы «лесенкой» спуск в низкой стойке.	1
45	13	Подъемы «лесенкой» спуск в высокой стойке.	1
46	14	Прохождение дистанции. <b>Подъем «лесенкой» контроль.</b>	1
		<b>Раздел «Подвижные игры» на основе баскетбола</b>	<b>6 часов</b>
47	1	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Игры на овладение техникой перебрасывания и ловли мяча.	1
48	2	Игры на освоение перемещений и остановок в баскетболе.	1
49	3	Игры на ведение мяча на месте.	1
50	4	Эстафеты с ведением и передачей мяча в движении.	1
51	5	Игра по упрощенным правилам.	1
52	6	Игры с мячом.	1

	<i>4 четверть</i>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	
<b>53</b>	<b>1</b>	Волейбол как вид спорта. Виды спортивных игр.	<b>1</b>
		<b>Раздел «Подвижные игры» на основе волейбола.</b>	<b>9 часов</b>
<b>54</b>	<b>1</b>	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Игры на подбрасывание и ловлю мяча на заданное расстояние.	<b>1</b>
<b>55</b>	<b>2</b>	Броски мяча через волейбольную сетку.	<b>1</b>
<b>56</b>	<b>3</b>	Игры на обучение прямой нижней подачи.	<b>1</b>
<b>57</b>	<b>4</b>	Игры на обучение боковой подачи.	<b>1</b>
<b>58</b>	<b>5</b>	Игра «Вышибалы через сетку»	<b>1</b>
<b>59</b>	<b>6</b>	Нижняя передача мяча над собой. Игра в пионербол.	<b>1</b>
<b>60</b>	<b>7</b>	Нижняя передача мяча над собой. Игра в пионербол	<b>1</b>
<b>61</b>	<b>8</b>	Игра «Мяч через сетку»	<b>1</b>
<b>62</b>	<b>9</b>	Игра в пионербол.	<b>1</b>
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>6 часов</b>
<b>63</b>	<b>1</b>	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие навыков бега и ходьбы. <b>Бег 30 м. контроль</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	<b>1</b>
<b>64</b>	<b>2</b>	Развитие координационных способностей. <b>Челночный бег 3 по 10 м. контроль</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	<b>1</b>
<b>65</b>	<b>3</b>	Развитие выносливости. <b>Бег 1000 м контроль.</b>	<b>1</b>
<b>66</b>	<b>4</b>	Прыжок в длину с разбега. <b>Прыжок в длину с места. Контроль</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	<b>1</b>
<b>67</b>	<b>5</b>	Метание малого мяча с места на дальность <b>Прыжок в длину с разбега. Контроль</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	<b>1</b>
<b>68</b>	<b>6</b>	<b>Метание мяча. Контроль</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	<b>1</b>
		<b>Всего :</b>	<b>68 часов</b>

## 4 класс

№ п/п	Номер урока в разделе	Наименование раздела, темы урока	Количество часов
	<i>1 четверть</i>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	<b>1 час</b>
<b>1.</b>	1	Вводный инструктаж. Организационно-методические требования на уроках физкультуры.	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>8 часов</b>
<b>2</b>	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с изменением темпа и скорости движения.	1
<b>3</b>	2	<b>Челночный бег 3 по 10 м. Контроль.</b> (сдача нормативов комплекса ГТО) Совершенствование техники прыжков.	1
<b>4</b>	3	Развитие скоростных способностей. Высокий старт. <b>Бег 30м (контроль)</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
<b>5</b>	4	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. <b>Бег 1000м. Контроль</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
<b>6</b>	5	Техника прыжка в длину с разбега. <b>Бег 60м. Контроль</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
<b>7</b>	6	<b>Техника прыжка в длину с места (контроль)</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)  Метание мяча на дальность	1
<b>8</b>	7	<b>Прыжок в длину с разбега (контроль)</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)  Метание мяча на дальность	1
<b>9</b>	8	<b>Метание на дальность. Контроль</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	<b>1 час</b>
<b>10</b>	<b>1</b>	Спортивная игра «Футбол»	1
		<b>Раздел «Подвижные и подвижные игры»</b>	<b>6 часов</b>



11	1	Правила техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игра «Перестрелка».	1
12	2	Игры на развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1
13	3	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	1
14	4	Игры на ориентировку в пространстве.	1
15	5	Игры на закрепление и совершенствование метания на точность и дальность.	1
16	6	Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	1
	<b>2 четверть</b>		<b>16 часов</b>
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	<b>1 час</b>
17	1	Гимнастика, её история и значение в жизни человека.	1
		<b>Раздел «Гимнастика» с элементами акробатики.</b>	<b>2 часа</b>
18	1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. <b>Отжимание (Контроль)</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
19	2	Строевые упражнения. Акробатика. <b>Наклон вперед (Контроль)</b> . (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	<b>1 час</b>
20	1	Зарядка.	1
		<b>Раздел «Гимнастика» с элементами акробатики.</b>	<b>1 час</b>
21	1	Акробатических упражнения. <b>Сгибание и разгибание туловища (Контроль)</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
		<b>Раздел «Основы знаний»</b>	<b>1 час</b>
22	1	Физкультминутки.	1
		<b>Раздел «Гимнастика» с элементами акробатики.</b>	<b>6 часов</b>

23	1	<b>Акробатические комбинации (Контроль)</b>	1
24	2	Освоение висов и упоров. <b>Прыжки на скакалке. (контроль)</b>	1
25	3	Освоение висов и упоров. <b>Подтягивание в висе (контроль)</b> Ходьба по бревну	1
26	4	Развитие координационных способностей. Прыжки в скакалку в тройках. Лазание по канату..	1
27	5	<b>Лазание на канате. Контроль</b> Освоения равновесия. Опорный прыжок	1
28	6	<b>Опорный прыжок. (Контроль).</b>	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>4 часа</b>
29	1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту	1
30	2	Прыжок в высоту	1
31	3	Прыжок в высоту	1
32	4	<b>Прыжок в высоту на результат. Контроль.</b>	1
	<b>3 четверть.</b>		<b>20 часов</b>
		<b>Раздел «Лыжная подготовка»</b>	<b>14 часов</b>
33	1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники лыжных ходов.	1
34	2	Скользкий шаг без палок.	1
35	3	Скользкий шаг с палками.	1
36	4	Попеременный двухшажный ход 1 км. Подъемы «лесенкой» и «елочкой»	1
37	5	Попеременный двухшажный ход 2км. Торможение плугом.	1
38	6	<b>Торможение упором. Контроль.</b>	1
39	7	Повороты переступанием в движении.	1
40	8	Эстафеты и игры на лыжах разных народов России.	1
41	9	<b>Прохождение дистанции 2 км. Контроль.</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1

42	10	Совершенствование техники лыжных ходов	1
43	11	Прохождение дистанции . <b>Контрольное упражнение Подъемы.</b>	1
44	12	Прохождение дистанции <b>2,5 км. Контроль.</b> (подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО)	1
45	13	Совершенствование лыжной техники.	1
46	14	Техника скользящего шага. Игры разных народов.	1
		<b>Раздел «Спортивные игры»</b>	<b>6 часов</b>
47	1	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Обучение передач мяча двумя руками от груди на месте.	1
48	2	Совершенствование передач мяча двумя руками то груди на месте. Подвижная игра «Послушный мяч»	1
49	3	Передачи мяча от груди на месте. Ведению мяча в движении бегом.	1
50	4	<b>Ведения мяча на месте. Контроль.</b>	1
51	5	Совершенствование ведения мяча в движении. Обучение бросков мяча в кольцо с 3 м.	1
52	6	<b>Бросок мяча в кольцо с 3 м. Контроль.</b>	1
	<b>4 четверть</b>		<b>16 часа</b>
		<b>Раздел «Спортивные игры» на основе волейбол</b>	
53	1	Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Броски мяча через волейбольную сетку. Игра в пионербол.	1
54	2	Подачи мяча через волейбольную сетку. Игра «Мяч через сетку».	1
55	3	Техника подачи мяча. Передача мяча через сетку. Игры с мячом	1
56	4	<b>Передачи мяча через сетку. Контроль.</b>	1
57	5	Игра «Пионербол». Верхняя и нижняя передача мяча над собой.	1
58	6	Подача и ловля мяча через сетку.	1
59	7	Игра «Мяч через сетку»	1
60	8	Игра в пионербол. Нижняя прямая подача.	1
61	10	Игра «Пионербол».	1
		<b>Раздел «Легкая атлетика»</b>	<b>7 часов</b>

<b>62</b>	1	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных способностей. <b>Бег 30 м с высокого старта. (контроль)</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
<b>63</b>	2	Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов. <b>Челночный бег 3по 10м (контроль)</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
<b>64</b>	3	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Метание мяча. <b>Прыжок в длину с места. Контроль.</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
<b>65</b>	4	<b>Прыжок в длину с разбега. Контроль.</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
<b>66</b>	5	Метание мяча на дальность с 3 шагов. <b>Бег 60 м (контроль)</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
<b>67</b>	6	<b>Метание мяча на дальность. (контроль).</b> (сдача нормативов комплекса ГТО)	1
<b>68</b>	7	<b>Бег 1000 м. (контроль)</b> (сдача нормативов комплекса ГТО) Правила поведения во время купания в открытых водоемах.	1
<b>ИТОГО:</b>			<b>68 часов</b>



