

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Цели-ориентиры:

- 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).

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- использование ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 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;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 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;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры для укрепления здоровья;

– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

– выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкульт-минуток в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

– вести тетрадь по физической культуре.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

– выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

Обучающийся получит возможность научиться:

– выполнять передвижения на лыжах.

2 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

– характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

– соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий

по развитию физических качеств.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах.

4 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с оборонной деятельностью.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

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

Выпускник-ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

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

Выпускник получит возможность научиться:

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в т.ч. нормативы ВФСК ГТО;

– выполнять передвижения на лыжах.

1. Содержание предмета «Физическая культура»

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знание о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности), знание о ВФСК ГТО.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта способствующих сдаче норм ВФСК ГТО. А так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Предлагаемые упражнения распределяются по базовым видам спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Комплексы упражнений направленных на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Легкая атлетика

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

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

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

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Запрещённое движение», «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по своим местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Воробьи – вороны», «Совушка», «Бой петухов», «Поймай лягушку», «Ястреб и утка».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача», «С кочки на кочку».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); техника ведения мяча на месте; броски в кольцо; подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо». «Охотники и утки», «Передал – садись!». «Мяч в корзину», «Шишки, жёлуди, орехи». «День и ночь», «Попади в обруч».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Комплексы упражнений направленных на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Лыжные гонки

Передвижения ступающим и скользящим шагом без палок. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. *Спуски* в основной стойке. *Подъем* «лесенкой». *Торможение* «плугом». Повороты переступанием на месте.

Подвижные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Два Мороза», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Кто быстрее встанет в круг?».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Быстро по своим местам», «По своим местам», «Волна», «Иголка и нитка», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Пройди бесшумно», «Охотники и утки», «Кузнечики», «Прыгающие воробьи».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой» «Прокати быстрее мяч».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «К своим флажкам», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Передал-садись!», «Попади в обруч», «Мяч в корзину».

Волейбол: специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Играй, играй, мяч не теряй».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физической деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Комплексы упражнений направленных на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Упражнения в висах: стоя и лёжа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лёжа. Упражнения в упоре: лёжа и стоя на коленях в упоре на коне, бревне, гимнастической скамье.

Опорный прыжок

Танцевальные шаги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Воробьи и вороны», «Два мороза», «Защита укрепления», «Пустое место», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Вызов номера», «Воробьи и вороны». «Пятнашки», «Вызов номера».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Пройти бесшумно», «Третий лишний», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Ниточка и иголочка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Мяч у водящего», «У кого меньше мячей», «Мяч водящему», «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Попади в обруч»

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Комплексы упражнений направленных на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». *Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Метание мяча. Бег на выносливость.*

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации: №1 - мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; № 2 - кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Спуски в высокой и низкой стойке. Подъем «лесенкой». Игра: «У ребят порядок строгий».

Подвижные игры

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Волки и овцы», «Гонка мячей», «Воробьи и вороны», «Передал-садись!», «Рыбак и рыбка», «Запрещенное движение», «Кто быстрее встанет в круг», «Два мороза», «К своим флажкам», «Совушка», «Пятнашки».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Пройти бесшумно», «Запрещенное движение», «Пятнашки», «Змейка». (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

3. Тематическое планирование

(в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы)

Физическая культура (405 часов)

Примечание: Темы, прописанные курсивом, относятся к разделу «Знания о физической культуре».

1 класс (99 часов)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</i>	1	Игра «Быстро по своим местам». Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Формы занятий физическими упражнениями.
2.	Сочетание различных видов ходьбы и бега	1	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, подсчет, с высоким подниманием бедра, в приседе.
3.	Игры на овладение строевыми упражнениями. <i>Режим дня.</i>	1	Упражнения в перестроении. Подвижная игра «Запрещённое движение». Размыкание в шеренге и колонне на месте. Построение в круг колонной и шеренгой. Повороты на месте налево и направо

			по командам «Налево!» и «Направо!».Режим дня.
4.	Техника бега на короткие дистанции	1	Урок – путешествие. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам».
5.	Техника бега с препятствиями	1	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «Пятнашки». Общеразвивающие упражнения. Игра «Волк во рву» Развитие скоростно-силовых качеств.
6.	Игры на овладение строевыми упражнениями. Закрепление	1	Упражнения в перестроении. Подвижная игра «Запрещённое движение», «Кто быстрее», «Горелки», «Салки на болоте».
7.	Техника метания мяча Техника безопасности при метании мяча	1	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы стоя на месте на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную и вертикальную цель, бросок набивного мяча двумя руками от груди в направление метания. Игра «Пингвины с мячом», «Точно в мишень». ТБ при метании набивного мяча.
8.	Техника прыжка в длину с места. <i>Твой организм.</i>	1	На месте: прыжки на одной и двух ногах, с поворотом вправо, влево. Игра «Не оступись», «Рыбки». Прыжки с места в высоту, запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Прыжки в длину с места. Основные части тела человека.
9.	Игры на развитие ловкости. Ознакомление.	1	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы в вертикальную цель, в стену. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Волки и овцы», «Совушка».
10.	Техника челночного бега	1	Урок – игра. Челночный бег. Игра «Быстро по местам», «К своим флажкам». Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.
11.	Техника прыжковых упражнений.	1	Признаки правильной ходьбы и бега. Обычный бег, бег с изменением направления движения(змейкой, спиной вперед, по кругу). Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Развитие прыжковых качеств.
12.	Игры на развитие ловкости.	1	Ходьба. Бег. ОРУ. Игры: «Воробьи – вороны», «Бой петухов», «Совушка». Построение в шеренгу и колонну. Выполнение основной стойки по команде «Смирно!». Выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

13.	Техника прыжка в длину с места. Закрепление	1	Прыжки на одной и двух ногах на месте. Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком. Прыжки в длину с места.
14.	Развитие выносливости. <i>Личная гигиена</i>	1	Режим дня и личная гигиена. Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 5 мин. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».
15.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр.	1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега «Тройка».
16.	Техника передвижений.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Передача и ловля баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».
17.	Игры на развитие ловкости.	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза».
18-19.	Техника ловли и передач мяча на месте и в движении.	2	Общеразвивающие упражнения. Передача и ловля мяча. Ловля низко летящего и летящего на уровне головы мяча. Подвижные игры «Брось-поймай».
20.	Техника ведения мяча на месте.	1	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись!».
21.	Развитие скоростно-силовых способностей в играх.	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам».
22.	Техника ведения мяча в движении.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передал — садись!».
23-24.	Техника броска мяча.	2	Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой). Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Выстрел в небо», «Мяч в корзину».
25.	Развитие скоростно-силовых способностей в играх. Закрепление.	1	Ходьба. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Общеразвивающие упражнения. Воспитание чувства коллективизма в игре. Подвижная игра « Шишки, жёлуди, орехи».
26-27.	Комплексы ОРУ для формирования правильной осанки.	2	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Охотники и утки».
28.	Развитие скоростно-силовых способностей в играх.	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «День и ночь».

	Совершенствование.		
29-30.	Техника броска в кольцо.	2	Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Бег. Броски мяча. Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Попади в обруч», «Мяч в корзину».
31.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. <i>Правила предупреждения травматизма.</i>	1	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка», «Становись - разойдись!», «Смена мест». Правила предупреждения травматизма.
32-34.	Группировка, перекаты в группировке.	3	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с предметами. Построение в круг колонной и шеренгой. Значение напряжения и расслабления мышц. «Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке с помощью, перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью). Перекаты из упора присев назад и боком. Подвижная игра «Салки-догонялки».
35-37.	Акробатические упражнения: перекаты, группировки. <i>Викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях».</i>	3	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Повороты на месте направо и налево по команде «Налево!», «Направо!». Упоры: присев, лежа; седы: на пятках, углом.
38-39.	Упражнения в равновесии.	2	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90 градусов. Подвижная игра «Пройди бесшумно», «Раки».
40-41.	Развитие координации и выносливости в играх.	2	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Альпинисты».
42-43.	Упражнения в лазании.	2	Ходьба. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Передвижения по гимнастической стенке вверх и вниз. Игра «Петрушка на скамейке», «Через холодный ручей».
44-45.	Развитие выносливости и координации в играх.	2	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний», «У медведя во бору».
46.	Гимнастическая полоса с препятствиями.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Перелезание через гимнастического коня, скамейку и другие снаряды, по-пластунски. Игра «Не урони мешочек».

47.	Развитие координации в играх.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Хожение по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Третий лишний».
48-49.	Танцевальные шаги.	2	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки». Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).
50.	Преодоление полосы препятствий.	1	Ходьба. Беговые упражнения. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой.». Подвижная игра «Посадка картофеля».
51-52.	Висы и упоры	2	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом на одной и двумя ногами с помощью. Перелезание через коня. Игра «Альпинист». Развитие силовых качеств.
53.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. <i>Способы самоконтроля.</i>	1	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. Подбор одежды. Организующие команды: «Лыжи на плечо!». Переноска лыж на плече и под рукой.
54-55.	Лыжная строевая подготовка. <i>Подбор инвентаря.</i>	2	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Организующая команда: «Лыжи под руку!». Подбор инвентаря. Передвижение в колонне с лыжами.
56-57.	Игры на развитие ловкости.	2	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Охотники и олени», «Вышибалы», «День и ночь».
58-59.	Техника ступающего шага	2	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Организующая команда «Лыжи к ноге!» Переноска и надевание лыж. Команда «На лыжи становись!». Ступающий шаг без палок.
60.	Передвижения на лыжах до 1000 метров.	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Передвижение ступающим шагом на лыжах до 1000 метров.
61.	Игры на развитие ловкости.	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «На буксире».
62-63.	Техника скользящего шага без палок	2	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг без палок. Торможение падением.
64.	Передвижение на лыжах до 1000 метров	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Передвижение скользящим шагом на лыжах до 1000 метров.

65.	Техника поворотов переступанием. <i>Правила закаливание воздухом.</i>	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Правила закаливания воздухом.
66.	Военизированные игры с элементами передач, ведения, ловли мяча «Юные защитники»	1	Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег. Подвижные игры «Встречная эстафета».
67.	Передвижения на лыжах до 1500 метров.	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Передвижение на лыжах до 1500 метров.
68.	Повороты переступанием на месте. Закрепление.	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим шагом.
69.	Техника подъёмов и спусков <i>Правила закаливания водой.</i>	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками. Спуски ступающим шагом. Правила закаливания водой.
70.	Развитие выносливости и координации в играх.	1	Ходьба. Бег. общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».
71.	Техника подъёмов и спусков. Закрепление.	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Влияние физических упражнений на осанку. Спуски в основной стойке. Подъемы и спуски скользящим шагом. Лыжные эстафеты. Игра «Кто дольше прокатится», «Попади в ворота».
72.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр.	1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега игра «К своим флажкам».
73-74.	Упражнения с элементами футбола.	2	Ходьба. Бег. общеразвивающие упражнения .Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра «Точная передача».
75-76.	Техника передвижений с мячом.	2	Ходьба. Бег. общеразвивающие упражнения. Передача и ловля баскетбольного мяча. Подвижная игра «Брось – поймай!».
77-78.	Игры с метанием.	2	Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».
79-80.	Техника ведения мяча на месте и в движении.	2	Ходьба. Бег. общеразвивающие упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Удар по мячу, катящемуся навстречу. Подвижная игра «Точная передача».
81-82.	Игры с элементами передач, ведения, ловли мяча.	2	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в движении. Игры: «Мяч в корзину», «Попади в

			обруч», «Передал – садись!»
83-84.	Техника броска мяча.	2	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча. Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Попади в обруч», «Мяч в корзину».
85.	Комплексы упражнений для формирования осанки.	1	Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Точно в мишень». Подвижные игры разных народов мира.
86.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Игра «Быстро по местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.
87.	Игры на овладение строевыми упражнениями.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в перестроении. Подвижная игра «Запрещённое движение». Размыкание в шеренге и колонне на месте. Построение в круг колонной и шеренгой.
88.	Разновидности ходьбы и бега.	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Бег на 30 метров. Подвижная игра «Пятнашки».
89-90.	Техника прыжка в длину с места.	2	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Развитие прыжковых качеств.
91.	Игры с элементами метаний.	1	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в движении. Игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч».
92-93.	Техника бега на короткие дистанции.	2	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты. Развитие прыжковых качеств.
94.	Техника челночного бега.	1	Урок – игра. Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.
95.	Техника метания мяча.	1	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Общеразвивающие упражнения. Игра «Воробы и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча. Метание малого мяча.
96.	Игры с прыжками. Закрепление.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Бой петухов», «Поймай лягушку»,

			«Удочка». Развитие ловкости.
97.	Бег с препятствиями.	1	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Общеразвивающие упражнения. Игра «День и ночь» Развитие скоростно-силовых качеств.
98.	Развитие выносливости.	1	Режим дня и личная гигиена. Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 5 мин». Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний
99.	Итоговый урок.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.

2 класс (102 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</i>	1	Ходьба, бег с последующим ускорением. Игра «Быстро по своим местам». Правила техники безопасности на уроках физической культуры.
2.	Сочетание различных видов ходьбы и бега	1	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «высокий старт» Игра «Слушай сигнал». Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, подсчет, с высоким подниманием бедра, в приседе. <i>Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями.</i>
3.	Игры на овладение строевыми упражнениями. Контроль: бег 30 м. <i>История зарождения древних Олимпийских игр</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в перестроении. Подвижная игра «Запрещённое движение». Размыкание в шеренге и колонне на месте. Построение в круг колонной и шеренгой. Повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!». <i>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.</i>
4.	Техника прыжка в длину с места Контроль: бег 60 м.	1	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Прыжки с поворотом на 90 и 100 градусов. Эстафеты. Развитие прыжковых

			качеств.
5.	Техника бега с препятствиями. <i>Личная гигиена.</i> Контроль: прыжок в длину с места.	1	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «Вызов номеров». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, смена нательного белья).</i>
6.	Игры на овладение строевыми упражнениями. Закрепление. <i>Закаливание.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в перестроении. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Шишки-желуди-орехи».
7.	Техника метания мяча <i>Техника безопасности при метании мяча</i> Контроль: метание мяча	1	Метание малого мяча с места на дальность из-за головы, из положения стоя грудью в направлении метания, в горизонтальную и вертикальную цель, бросок набивного мяча двумя руками от груди в направлении метания. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Заяц без дома», «Точно в мишень». <i>ТБ при метании набивного мяча.</i>
8.	Техника прыжковых упражнений. <i>Сердце и кровеносные сосуды.</i>	1	Прыжки на одной и двух ногах на месте, по разметкам, через препятствия. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки с поворотом на 90 Прыжки в длину с места. <i>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.</i>
9.	Игры на развитие ловкости. Контроль: прыжки на скакалке за 30 с	1	Ходьба. Бег с изменением частоты шагов. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры: «Невод», «Пустое место», «Космонавты».
10.	Техника челночного бега <i>Органы чувств.</i>	1	Урок – игра. Челночный бег 3x10. Игра «Мышеловка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега. <i>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.</i>
11.	Развитие выносливости. Контроль: челночный бег 3x10	1	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 5 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
12.	Игры на развитие ловкости. <i>Что такое физическая культура?</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Быстро по своим местам», «Заяц без дома», «Два Мороза». <i>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.</i>

13.	Техника бега на короткие дистанции Контроль: бег 1км.	1	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам».
14.	Эстафеты с бегом. <i>Спортивная одежда и обувь.</i> Контроль: подтягивание на высокой перекладине -мальчики; поднимание туловища - девочки.	1	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Развитие прыжковых качеств. <i>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</i>
15.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр и спортивных игр.	1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игра- «К своим флажкам».
16.	Техника передач и ловли баскетбольного мяча. <i>Самоконтроль.</i> Контроль: прыжки на скакалке за 30с.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Передача и ловля баскетбольного мяча. Передвижения приставными шагами правым и левым боком. Подвижная игра «Круговая охота». <i>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.</i>
17.	Игры на развитие ловкости. <i>Тренировка ума и характера.</i>	1	Ходьба. Бег обычный с чередованием бега спиной вперед. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза». <i>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.</i>
18.	Техника ловли и передач мяча.	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Остановка в шаге и прыжком. Общеразвивающие упражнения. Передача и ловля баскетбольного мяча. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «Мяч соседу»
19.	Техника ведения мяча на месте. Контроль: ловля и передача мяча.	1	Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу). Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Мяч среднему».
20.	Развитие скоростно-силовых способностей в играх.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «К своим флажкам».
21.	Техника ведения мяча в движении. <i>Первая помощь</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные

	<i>при травмах.</i> Контроль: ловля и передача мяча		игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». <i>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.</i>
22.	Техника броска мяча.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча. Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Попади в обруч», «Мяч в корзину».
23.	Развитие скоростно-силовых способностей в играх. Контроль: ведение мяча	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Воспитание чувства коллективизма в игре. Подвижная игра «Шишки - жёлуди-орехи».
24.	Техника броска мяча. <i>Органы дыхания.</i>	1	Броски мяча. Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Попади в обруч», «Мяч в корзину». <i>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.</i>
25.	Комплексы ОРУ для формирования правильной осанки. Контроль: броски мяча в кольцо.	1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Бросок мяча в колонне». Подвижные игры разных народов мира.
26.	Развитие скоростно-силовых способностей в играх.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Быстро по своим местам».
27.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. <i>Правила предупреждения травматизма.</i>	1	Строевые команды. Построения и перестроения по двое в шеренге и колонне.. Игра «Класс, смирно!». Повороты кругом по команде: «Кругом, Раз, два!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Волна». <i>Правила предупреждения травматизма.</i>
28.	Группировка, перекаты в группировке. Органы пищеварения.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с предметами. «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». <i>Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.</i>
29.	Развитие ловкости и быстроты в играх.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Передвижения в колонне с разной дистанцией и темпом. Игра «Посадка картофеля», «Пятнашки», «Конники-спортсмены».
30.	Акробатические упражнения: перекаты, группировки.	1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

			Кувырок вперед в группировке. <i>Правила предупреждения травматизма</i>
31.	Упражнения в равновесии. Контроль: акробатические упражнения.	1	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90 градусов. Подвижная игра «Пройди бесшумно».
32.	Развитие координации и выносливости в играх.	1	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Воробушки», «Вышибалы».
33.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье. <i>Мозг и нервная система.</i> Контроль: подтягивание на высокой перекладине -мальчики; на низкой - девочки.	1	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно». <i>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. ЦНС. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.</i>
34.	Упражнения в лазании.	1	Ходьба. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены»
35.	Развитие выносливости и координации в играх.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».
36.	Упражнения в лазании. Контроль: пресс за 30 с.	1	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос», «Что изменилось».
37.	Гимнастическая полоса с препятствиями. <i>Пища и питательные вещества.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Перелезание через гимнастического коня, скамейку и другие снаряды. Игра «Не урони мешочек». <i>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.</i>
38.	Развитие координационных способностей в играх.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».
39.	Танцевальные шаги.	1	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки». Танцевальные упражнения..
40.	Акробатические упражнения: группировка перекаты. Контроль:	1	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Акробатическое упражнение из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

	акробатические соединения.		Игра «Волна». Развитие координационных способностей..
41.	Развитие способностей ориентирования в пространстве. <i>Вода и питьевой режим.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игра «Угадай, чей голосок». <i>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок.</i>
42.	Упражнения в лазании и перелазании. Контроль: лазание по наклонной скамейке.	1	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Общеразвивающие упражнения в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств
43.	Техника опорного прыжка. Контроль: опорный прыжок.	1	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Общеразвивающие упражнения в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств
44.	Развитие способностей к ориентированию в пространстве. <i>Твой организм.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде». <i>Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</i> .
45-46.	Упражнения в висах и упорах	2	Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения прикладного характера: вис на согнутых руках на низкой перекладине. Вис стоя спереди, вис сзади, зависом одной, двумя ногами. Подвижная игра «Охотники и утки». Танцевальные шаги
47.	Преодоление полосы препятствий. Контроль: преодоление полосы препятствий	1	Ходьба. Беговые упражнения. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».
48.	Развитие способностей ориентирования в пространстве.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игра «Прыгающие воробьи».
49.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе. Подбор одежды.
50.	Лыжная строевая подготовка.	1	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. Подбор инвентаря. Построение в шеренгу и колонну. Выполнение основной стойки по команде «Смирно!».

			Выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.
51.	Развитие ловкости в играх	1	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Подними предмет».
52-53.	Скользящий шаг без палок.	2	Построение. Переноска и одевание лыж. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте.
54.	Развитие ловкости в играх	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.
55-56.	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Контроль: скользящий шаг.	2	Построение. Переноска и одевание лыж. Разучивание передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
57.	Развитие ловкости в играх. <i>Современные Олимпийские игры.</i>	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Повороты переступанием на месте. Игры: «Два Мороза», «Шишки-желуди-орехи», «Невод». <i>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.</i>
58-59.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	2	Построение. Переноска и одевание лыж. Разучивание передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
59-60.	Спуски и подъемы. Контроль: передвижение на лыжах до 1 км.	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Передвижение по учебному кругу скользящим шагом с палками. Спуски в основной стойке.
61.	Развитие ловкости в играх.	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Игра: «Воробьи – вороны».
62.	Повороты переступанием на месте.	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием.
63.	Спуски и подъемы. Контроль: попеременный двухшажный ход	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Передвижение скользящим шагом. Подъем «лесенкой». <i>Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания.</i>

64.	Развитие внимания и мышления в играх. <i>Личная гигиена.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игра «Змейка». <i>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, смена нательного белья).</i>
65.	Повороты переступанием на месте. Контроль: повороты переступанием	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием.
66.	Военизированная эстафета «Юные защитники»	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игра «Змейка»
67-68.	Скользящий и ступающий шаг	2	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.
69-70.	Скользящий и ступающий шаг. Контроль: передвижение на лыжах до 1 км.	2	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.
71-72.	Подъем «лесенкой», торможение «плугом».	2	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Ознакомление с торможением «плугом». Игра «Кто дальше скатиться с горки». Прохождение дистанции 1 км.
73.	Игры с элементами метаний.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».
74-75.	Игры и эстафеты на лыжах.	2	Построение. Переноска и одевание лыж. Лыжные эстафеты. Игра «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Кто быстрее взойдет на горку».
76.	Развитие внимания и мышления в играх. Контроль: передвижение на лыжах до 1 км.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Перестроение по звеньям по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игра «Змейка»
77.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, игры «К своим флажкам».
78.	Игры с элементами метаний. <i>Закаливание.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». <i>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих</i>

			<i>процедур.</i>
79-80.	Техника передачи и ловли мяча.	2	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой. Подвижная игра «Круговая охота».
81.	Игры с метанием. Контроль: прыжки на скакалке за 30 сек.	1	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Игры «Гонка мячей», «Мяч водящему», «Слалом с мячом», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».
82.	Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись», «Футбольный бильярд»
83.	Техника ведения мяча в движении. Техника удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.	1	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передай - другому», «Бросок ногой», «Метко в цель».
84.	Игры с элементами передач, ведения, ловли мяча.	1	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в движении. Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Волна», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».
85-86.	Техника броска мяча. Техника удара по мячу катящемуся навстречу.	2	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча. Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Попади в обруч», «Мяч в корзину».
87.	Игры с элементами передач, ведения и ловли мяча Контроль: броски мяча.	1	Бег. Ходьба. Общеразвивающие упражнения Ловля, передачи, ведение мяча в парах, стоя на месте и в движении. Специальные упражнения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину», « Попади в обруч».
88.	Комплексы упражнений для формирования осанки.	1	Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Неудобный бросок». Подвижные игры разных народов мира.
89.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». <i>Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</i>

90.	Техника бега на короткие дистанции. Контроль: бег 30 м.	1	Урок - путешествие. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Бег 30 м. Игра «Быстро к своим флажкам».
91.	Разновидности ходьбы и бега. Контроль: бег 60 м.	1	Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Общеразвивающие упражнения. Игра «Не давай мяча водящему». Подвижные игры разных народов мира
92.	Игры с элементами передач.	1	Бег. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Ловля, передачи, ведение мяча в парах, стоя на месте и в движении. Игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».
93.	Техника прыжка в длину с места. Контроль: прыжок в длину с места	1	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Развитие прыжковых качеств.
94.	Техника челночного бега.	1	Урок – игра Челночный бег. Игра «Шишки – желуди- орехи». Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.
95.	Игры с прыжками. Контроль: челночный бег 3х 10 метров.	1	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения Игра «Невод». Развитие прыжковых качеств.
96.	Техника метания мяча. Контроль: метание мяча.	1	Броски мяча на дальность. Общеразвивающие упражнения Игра «охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>ТБ при метании мяча.</i>
97.	Бег с препятствиями Контроль: подтягивание на высокой перекладине -мальчики; поднятие туловища - девочки.	1	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «Посадка картофеля». Общеразвивающие упражнения Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.
98.	Игры с прыжками.	1	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения Игра «Невод». Развитие прыжковых качеств.
99.	Развитие выносливости. <i>Личная гигиена.</i> Контроль: бег 1 км.	1	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 5 мин». Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?» <i>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, смена нательного белья).</i>

100.	Техника метания мяча. Контроль: метание мяча	1	Броски мяча на дальность. Общеразвивающие упражнения. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>ТБ при метании мяча.</i>
101.	Игры с прыжками. <i>Спортивная одежда и обувь.</i>	1	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Игра «Заяц без дома». Развитие прыжковых качеств. <i>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</i>
102.	Итоговый урок. Эстафеты.	1	Ходьба. Бег с изменением направления. ОРУ. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.

3 класс (102 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике <i>Физическая культура у народов Древней Руси</i>	1	Ходьба под счёт. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ. Игра «Два мороза». <i>Инструктаж по технике безопасности на роках физической культуры. Физическая культура у народов Древней Руси</i>
2.	Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление. Контроль: бег 30 м	1	Правила безопасного поведения на спортивной площадке. Ходьба под счёт. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 2 раза по 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Ловишка поймай ленту». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств.
3.	Игры, направленные на овладение строевыми упражнениями. Ознакомление. <i>Связь физических упражнений с трудовой деятельностью</i> Контроль: бег 60 м.	1	Ходьба под счёт. Ходьба с высоким подниманием бедра. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Построение в круг. Прыжок в высоту с прямого разбега. Упражнения в перестроении. Подвижная игра «Вызов номера».
4.	Техника бега на короткие дистанции. <i>Личная гигиена</i>	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Эстафеты с бегом. <i>Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями.</i>

5.	Техника прыжковых упражнений. Контроль: прыжок в длину с места	1	Правила дыхания при выполнении ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжок, согнув ноги. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.
6.	Игры, направленные на овладение строевыми упражнениями.	1	Ходьба под счет. Ходьба с высоким подниманием бедра. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Упражнения в перестроении. Подвижная игра «Вызов номера», «Защита укрепления».
7.	Техника челночного бега. Контроль: челночный бег 3х 10 метров.	1	Положительное влияние здорового образа жизни на здоровье, настроение, успехи в учёбе, в дальнейшей жизни. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.
8.	Техника метания мяча. Контроль: метание мяча.	1	ОРУ. Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метатели». Развитие скоростно-силовых способностей.
9.	Игры, развивающие скоростно-силовые качества. Ознакомление	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.
10.	Техника метания мяча. Закрепление. Контроль: подтягивание на высокой перекладине -мальчики; поднимание туловища - девочки.	1	Правила безопасного поведения во время игр. ОРУ. Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Правила безопасности поведения во время игр.</i>
11.	Бег на выносливость. Контроль: бег 1 км.	1	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости. <i>Влияние бега на здоровье.</i>
12.	Игры, развивающие скоростно-силовые качества.	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза», «Стрелки». Развитие скоростно-силовых качеств.
13.	Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль: прыжки на скакалке за 30 сек.	1	Основные формы движения. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке.
14.	Эстафеты с бегом. <i>Спортивная одежда и обувь.</i>	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Эстафеты с бегом. <i>Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями.</i>
15.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр и	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.

	спортивных игр.		Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Специальные передвижения. Остановка прыжком с двух шагов.
16.	Игры, развивающие скоростно-силовые качества. Закрепление.	1	Правила и нормы поведения во время подвижных игр. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Развитие скоростных способностей.
17.	Техника передач мяча в парах на месте. <i>Тренировка ума и характера.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза». <i>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие, и работоспособность человека.</i>
18.	Техника ведения мяча на месте и в движении. Контроль: передачи мяча	1	Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). Эмоции в процессе занятий физическими упражнениями. ОРУ. Игры: Развитие скоростных способностей.
19.	Развитие ловкости в играх.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча с места. Подвижная игра «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».
20.	Ловля, передача мяча на месте, в движении, в парах, тройках. Контроль: ведение мяча.	1	Значение утренней гимнастики. ОРУ. Упражнения на месте: подбрасывание мяча, ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча. Игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Гонка баскетбольных мячей».
21-22.	Ловля, передача мяча на месте, в движении, в парах, тройках. Закрепление.	2	Влияние закаливания (воздушные ванны) на организм младшего школьника. ОРУ. Упражнения на месте: подбрасывание мяча, ловля, передача и ведение мяча. Игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». Ведение мяча в движении.
23.	Развитие ловкости в играх. Закрепление.	1	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».
24.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо.	1	ОРУ. Упражнения на месте: подбрасывание мяча, ловля, передача и ведение мяча. Игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». Ведение мяча в движении.
25.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо. Закрепление. <i>Органы дыхания.</i>	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека.</i>
26.	Развитие ловкости в играх. Совершенствование. Контроль: броски мяча.	1	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Пятнашки».
27.	Инструктаж по технике	1	Строевые команды. Построения и перестроения.

	<p>безопасности на уроках гимнастики.</p> <p><i>Правила предупреждения травматизма.</i></p>		<p>Правила безопасного поведения во время занятий гимнастическими упражнениями. Основная стойка. Построение: в колонну по одному, в шеренгу, в круг. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке; лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.</p>
28.	Игры и ловкость.	1	<p>Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».</p>
29-30.	<p>Акробатика. Строевые упражнения.</p> <p>Ознакомление.</p>	2	<p>Основная стойка. Построение: в колонну по одному, в шеренгу, в круг. ОРУ. Перекаты в группировке; лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. <i>Название основных гимнастических снарядов.</i></p>
31.	<p>Развитие координационных качеств в играх.</p>	1	<p>Ходьба. Бег с заданиями. ОРУ. Мост из положения лежа на спине. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Подвижная игра «Третий лишний».</p>
32-33.	<p>Акробатические соединения. Закрепление.</p> <p><i>Режим дня. Личная гигиена.</i></p> <p>Контроль: акробатическое соединение.</p>	2	<p>Основная стойка. Построение: в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке: лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Акробатические упражнения: кувырок вперед; стойка, на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках перекаат вперед в упор присев; кувырок назад. <i>Режим дня. Личная гигиена школьника.</i></p>
34.	<p>Развитие координационных качеств в играх. Закрепление.</p>	1	<p>Ходьба. Бег. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».</p>
35-36.	<p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Ознакомление.</p> <p><i>Мозг и нервная система.</i></p> <p>Контроль: подтягивание - мальчики, поднимание туловища- девочки.</p>	2	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. <i>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. ЦНС. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы.</i></p>
37.	Упражнения в равновесии.	1	<p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ. Стойка на носках, на одной ноге на</p>

			гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.
38.	Развитие координационных качеств в играх. Совершенствование.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний». Подвижная игра «Зайцы в огороде».
39.	Развитие гибкости.	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ. Акробатическое соединение. <i>Эмоции в процессе занятий физическими упражнениями.</i>
40.	Упражнения в лазании. Ознакомление.	1	Лазание по гимнастической стенке. Лазанье по канату (3м) в два и три приема. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей.
41.	Игры и координация.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».
42.	Упражнения в лазании. <i>Правила выполнения комплекса УГТ</i> Контроль: лазанье по наклонной скамье.	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей. <i>Правила выполнения комплекса УГТ</i>
43.	Опорный прыжок.	1	Лазание по гимнастической стенке и канату. Опорный прыжок. Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей.
44.	Подвижные игры с прыжками. <i>Вода и питьевой режим.</i>	1	Разные виды прыжков. Игра «Прыгающие воробьи». Развитие координационных способностей. <i>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок.</i>
45.	Висы и упоры. Ознакомление. Контроль: опорный	1	Влияние закаливания (воздушные ванны) на организм младшего школьника. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ.

	прыжок, вскок в упор на колени, соскок прогнувшись.		Упражнения в висах: стоя и лёжа, вис на согнутых руках, подтягивание в вися лёжа. Упражнения в упоре: лёжа и стоя на коленях в упоре на коне, бревне, гимнастической скамье. Развитие силовых способностей.
46.	Развитие координационных способностей.	1	Основная стойка. Построение: в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ. Контрольные упражнения. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
47.	Подвижные игры с прыжками. Закрепление. <i>Твой организм.</i>	1	Разные виды прыжков. Игра «Пятнашки». <i>Строение тела, основные формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</i>
48.	Развитие координационных способностей. Танцевальные шаги.	1	Основная стойка. Построение: в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ. Контрольные упражнения. Танцевальные шаги. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.
49.	Подвижные игры с прыжками, преодоление препятствий.	1	Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Преодоление препятствий. Игра «Лисы и куры». Развитие координационных способностей.
50.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени. Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
51-52.	Переноска и одевание лыж. Развитие выносливости. Попеременный двухшажный ход. <i>Личная гигиена.</i>	2	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Равномерный бег 3 мин. Попеременный двухшажный ход. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. <i>Гигиена одежды и обуви.</i>
53-54.	Одновременный двухшажный ход. Ознакомление.	2	Построение. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Переноска и одевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.
55-56.	Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным Контроль: попеременный	2	Основные формы движения. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом.

	двухшажный ход		
57-58.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств. Закрепление.	2	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках, на одной ноге. Перешагивание через мячи. Игра «змейка».
59-60.	Прохождение дистанции до 1500метров. <i>Современные Олимпийские игры.</i> Контроль: одновременно двухшажный ход	2	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Попеременный двухшажный ход. <i>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.</i>
61.	Игры – эстафеты соревновательного характера. Ознакомление.	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Игры: «Быстрый лыжник», «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
62-63.	Чередование одновременного двухшажного попеременным двухшажным	2	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Техника скользящего шага без палок. Чередование ходов. <i>Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья</i>
64.	Военизированная эстафета «Юные защитники»	1	Ходьба. Бег с изменением направления. ОРУ. Игры: «За мной», «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>*День защитника Отечества</i>
65-66.	Повороты переступанием на месте. Контроль: повороты переступанием.	2	Построение. Переноска и одевание лыж. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты переступанием на месте. Чередование ходов. Передвижение на лыжах до 1км.
67.	Военизированная эстафета «Юные защитники»	1	Построение. Переноска и одевание лыж. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
68-69.	Техника подъемов и спусков.	2	Правила поведения при несчастных случаях на лыжне. Переноска и надевание лыж. Повороты на месте. Построение с лыжами. Техника подъёмов и спусков. Чередование ходов. Передвижение на лыжах до 1км.
70.	Игры с элементами метаний.	1	Игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

71-72.	Попеременный двухшажный ход. Контроль: передвижение на лыжах до 1км.	2	Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Техника скользящего и ступающего шага без палок. Передвижение на лыжах до 1км. Техника подъёмов и спусков.
73-74.	Совершенствовать технику Ступающего и скользящего шага.	2	Приемы закаливания. Водные и воздушные процедуры. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Техника скользящего и ступающего шага с палками. Передвижение на лыжах до 1км.
75.	Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие умения ориентироваться в пространстве.
76.	Эстафеты на лыжах.	1	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.
77.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).
78.	Техника передач мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении. <i>Закаливание.</i>	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам », «Два мороза», «Пятнашки». Развитие скоростных способностей. <i>Укрепление здоровья средствами закаливания.</i> <i>Правила проведения закаливающих процедур.</i>
79.	Игры с мячами. Ознакомление.	1	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в движении. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»
80.	Ловля и передачи мяча на месте, в движении, в треугольниках, кругах.	1	Организация двигательного режима в течение дня. ОРУ. Упражнения на месте: подбрасывание мяча, ловля, передача и ведение мяча на месте и в движении. Игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей». Эстафеты с мячами.
81.	Удары ногой в футболе	1	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень.
82.	Игры с мячами.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»
83-84.	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими	2	Положительное влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья младшего школьника. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка».

	взаимодействиями.		Развитие координации. Эстафеты с мячами.
85.	Игры с бегом.	1	Прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей
86-87.	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Закрепление.	2	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Броски мяча. Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Попади в обруч», «Мяч в корзину». Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка». Развитие координации.
88.	Подвижные игры общего характера.	1	Бег. Ходьба. ОРУ. Ловля, передачи, ведение мяча в парах, стоя на месте и в движении. Игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Передал-садись», «Передай мяч головой».
89.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Повторить правила безопасного поведения во время занятий в спортивном зале и на спортивной площадке. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Развитие скоростных способностей.
90.	Техника бега на короткие дистанции. <i>Утомление. Признаки утомления и что нужно делать.</i>	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. <i>Признаки утомления и что нужно делать.</i>
91.	Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1	Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Развитие умения ориентироваться в пространстве. Правила поведения в общественном транспорте.
92.	Техника бега на короткой дистанции. Закрепление. Контроль: бег 30 м.	1	Бег. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
93.	Эстафеты с бегом. <i>Дыхание.</i>	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Эстафеты с бегом. <i>Влияние правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность.</i>

94.	Игры с бегом. Закрепление	1	Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей
95.	Техника прыжковых упражнений. Контроль: прыжок в длину с места.	1	Эмоции в процессе занятий физическими упражнениями. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.
96.	Техника челночного бега УГГ. Контроль: челночный бег 3x10 м.	1	Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Развитие скоростных качеств. <i>Правила выполнения УГГ под счет.</i>
97	Подвижные игры общего характера.	1	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». общеразвивающие упражнения. Игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.
98.	Техника метания мяча. Контроль: подтягивание-мальчики; поднимание туловища-девочки.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие силовых качеств.
99.	Бег на выносливость <i>Личная гигиена.</i> Контроль: бег 1 км.	1	Правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». общеразвивающие упражнения. <i>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, смена нательного белья).</i>
100.	Развитие скоростно-силовых качеств. Контроль: прыжки на скакалке за 30 сек.	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке.
101.	Подвижные игры и эстафеты. <i>Спортивная одежда и обувь.</i>	1	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. общеразвивающие упражнения. Игра «Волк во рву». Развитие прыжковых качеств. <i>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных</i>

			условиях).
102.	Итоговый урок. Эстафеты.	1	Ходьба. Бег с изменением направления. ОРУ. Двигательный режим школьника на каникулах. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.

4 класс (102 часа)

№ п/п	Тема	Количество часов	Элементы содержания
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике <i>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</i>	1	Ходьба под счёт. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Дыхание во время ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Игра «Два мороза». <i>Инструктаж по технике безопасности на роках физической культуры.</i>
2.	Техника бега на короткие дистанции. Контроль: бег 30 м.	1	Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. Низкий старт. Развитие скоростных качеств. <i>Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке.</i>
3.	Игры на овладение строевыми упражнениями.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в перестроении. Подвижная игра «Запрещённое движение».
4.	Техника бега на короткие дистанции. <i>Современные олимпийские игры.</i> Контроль: бег 60 м.	1	Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Стартовое ускорение. Бег 60 м. Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. <i>Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</i>
5.	Техника прыжковых упражнений.	1	Бег по размеченным участкам дорожки. Общеразвивающие упражнения. Прыжки на одной

	<i>Сердце и кровеносные сосуды.</i> Контроль: прыжок в длину с места.		ноге, на двух на месте, с поворотом на 180°. Прыжки с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Прыжок в длину с места. Игра «Два мороза» <i>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.</i>
6.	Игры на овладение строевыми упражнениями.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в перестроении. Подвижная игра «Запрещённое движение».
7.	Техника челночного бега. Контроль: челночный бег 3x10.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Челночный бег 3 ×10 <i>Положительное влияние здорового образа жизни на здоровье, настроение, успехи в учёбе, в дальнейшей жизни.</i>
8.	Техника метания мяча. <i>Что такое физическая культура?</i>	1	ТБ при метании мяча. Метание мяча из положения: стоя грудью в направлении метания левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</i>
9.	Игры, развивающие скоростно-силовые качества. Контроль: метание мяча.	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Воробьи - вороны», «Совушка», «Волки и овцы».
10.	Техника метания мяча. <i>Твой организм.</i>	1	Метание мяча из положения: стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель(1,5 ×1,5) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</i>
11.	Бег на выносливость. Контроль: бег 1 км	1	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег до 6 мин. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.
12.	Игры, развивающие скоростно-силовые качества.	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Воробьи - вороны», «Совушка», «Волки и овцы».
13.	Развитие скоростно - силовых качеств. <i>Органы чувств</i>	1	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Игра «Рыбак и рыбка». Развитие прыжковых качеств. <i>Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения, орган осязания - кожа. Уход за кожей.</i>

14.	Эстафеты с бегом. <i>Гигиена.</i>	1	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом. <i>Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями.</i>
15.	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр и спортивных игр.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения в движении. Игра «Два мороза».
16.	Игры, развивающие скоростно-силовые качества. Контроль: прыжки на скакалке за 30с.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Многоскоки. Прыжковые упражнения. Игра «Гонка мячей». Развитие скоростно- силовых качеств.
17.	Техника передач мяча в парах на месте. <i>Личная гигиена.</i> Контроль: передача и ловля мяча.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Подвижная игра «Волки и овцы». <i>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, смена нательного белья).</i>
18.	Техника ведения мяча на месте и в движении. <i>Закаливание.</i>	2	Ведение мяча на месте и в движении Подвижные игры с баскетбольным мячом. Бросок мяча двумя руками от груди прыжком с двух шагов. Подвижная игра «Передал - садись». <i>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.</i>
19.	Развитие ловкости в играх. Контроль: ловля и передача мяча.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину.
20-22.	Ловля, передача мяча на месте, в движении, в парах, тройках.	3	Передача и ловля баскетбольного мяча. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Игра «мяч водящему», «У кого меньше мячей». <i>Значение УГГ.</i>
23.	Развитие ловкости в играх. Контроль: ведение мяча	1	Равномерный бег 3 мин. Общеразвивающие упражнения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам «Мини-баскетбол».
24-25.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо. <i>Мозг и нервная система.</i>	2	Ведение мяча на месте и в движении Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал - садись». Броски мяча. Подвижные игры с баскетбольным мячом. «Попади в обруч», «Мяч в корзину». <i>Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и ЦНС в физкультурной и спортивной деятельности.</i>

26.	Развитие ловкости в играх. Контроль: броски мяча по кольцу.	1	Равномерный бег 3 мин. Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки», «Кто быстрее встанет в круг», «Гонка мячей», «Рыбак и рыбка».
27.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Строевые команды. Построения: в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Общеразвивающие упражнения. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. <i>Инструктаж по ТБ. Правила безопасного поведения во время занятий гимнастическими упражнениями.</i>
28.	Игры и ловкость. <i>Органы дыхания.</i>	1	Ходьба. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения. Игра «Пятнашки». <i>Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.</i>
29.	Акробатика. Строевые упражнения.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Группировка, перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперёд; кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.
30.	Акробатические комбинации. Контроль: подъём туловища-девочки; подтягивание на высокой перекладине – мальчики.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Группировка, перекаты в группировке. 2-3 кувырка вперёд; кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Акробатическое соединение: кувырок вперёд; стойка, на лопатках; из стойки на лопатках перекаат в упор присев; кувырок назад; упор присев; перекаат на спину; мост; упор присев. Подъём туловища-девочки; подтягивание на высокой перекладине –мальчики. <i>Правила предупреждения травматизма</i>
31.	Развитие координации в играх.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Акробатические комбинации № 1. Игра «Третий лишний»
32-33.	Акробатические соединения.	2	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Акробатическое соединение: кувырок вперёд; стойка, на лопатках; из стойки на лопатках перекаат в упор присев; кувырок назад; упор присев; перекаат на спину; мост; упор присев.
34.	Развитие координационных качеств в играх. <i>Пища и питательные вещества.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Акробатические комбинации № 2. Игра «Третий лишний» <i>Рекомендации по правильному усвоению пищи.</i>

34.	Упражнения в лазании. Контроль: акробатические упражнения.	1	Ходьба. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены»
35-36.	Упражнения в равновесии.	2	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Третий лишний».
37.	Развитие координационных качеств в играх <i>Вода и питьевой режим.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игра «Третий лишний» <i>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок.</i>
38.	Развитие гибкости. Контроль: акробатические соединения.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Выполнение строевых команд. Совершенствовать акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.
39.	Упражнения в лазании.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Лазанье по наклонной скамье в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия.
40.	Игры и координация. <i>Тренировка ума и характера.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игра «Зайцы в огороде» <i>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.</i>
41.	Упражнения в лазании. Контроль: лазание по канату.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Лазанье по наклонной скамье в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приёма; перелезание через препятствия.
42.	Опорный прыжок. <i>Вода и питьевой режим.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. в движении. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов; на коня; козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.
43.	Подвижные игры с прыжками.	1	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Опорный кружок через гимнастического козла - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор присев на коленях, переход в упор присев и соскок вперед. Игра «Рыбак и рыбка». Развитие прыжковых качеств.

44.	Висы и упоры. Контроль: пресс за 30 сек.	1	Ходьба. Бег, Общеразвивающие упражнения. с предметами. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.
45.	Развитие способностей к ориентированию в пространстве. <i>Спортивная одежда и обувь.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги». Игра «Змейка» <i>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом, рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</i>
46.	Подвижные игры с прыжками.	1	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Игра «Рыбак и рыбка». Развитие прыжковых качеств.
47.	Развитие координационных способностей (Танцевальные шаги).	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения с гимнастической скакалкой. Танцевальные шаги: шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах.
48.	Подвижные игры с прыжками. Преодоление полосы препятствий.	1	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. ОРУ. «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».
49.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. <i>Правила выбора одежды и инвентаря.</i> Игра.	1	Равномерный бег 3 мин. Общеразвивающие упражнения. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости. <i>Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период.</i>
50.	Переноска и одевание лыж. Развитие выносливости.	1	Подбор лыжного инвентаря. Общеразвивающие упражнения. Переноска и одевание лыж. Построение с лыжами. Повороты на месте. Лыжная строевая подготовка. Скользящий шаг с палками. Развитие выносливости
51-52.	Одновременный одношажный ход	2	Общеразвивающие упражнения. Построение. Переноска и одевание лыж. Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км.
53.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств. <i>Самоконтроль.</i>	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Игра: «Змейка». <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (ЧСС во время занятий и после).</i>

			<i>Тестирование физических качеств.</i>
54-55.	Попеременный двухшажный ход Контроль: скользящий шаг.	2	Общеразвивающие упражнения. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход Передвижение на лыжах до 2 км.
56-59.	Чередование изученных ходов	4	Построение. Переноска и одевание лыж. Чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции.
60-61.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств. <i>Первая помощь при травмах.</i>	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Игра: «Змейка». <i>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.</i>
62-63.	Чередование изученных ходов Контроль: скользящий шаг.	2	Построение. Переноска и одевание лыж. Передвижение скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 2 км
64.	Игры - эстафеты соревновательного характера.	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.
65-66.	Повороты переступанием. Контроль: повороты переступанием.	2	Построение. Общеразвивающие упражнения. Переноска и одевание лыж. Повороты переступанием на месте и в движении.
67.	Военизированная эстафета «Юные защитники» *	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. <i>* День защитника Отечества</i>
68-69.	Техника подъёмов и спусков.	2	Общеразвивающие упражнения. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км
70.	Игры с элементами метаний.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игры « Мяч водящему», «Мяч в корзину», « Попади в обруч».
71-72.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Контроль: передвижение на лыжах.	2	Общеразвивающие упражнения. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 2 км

73.	Игры с элементами метаний. <i>Личная гигиена.</i>	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игры «Мяч водящему», Мяч в корзину», « Попади в обруч». <i>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, смена нательного белья).</i>
74.	Одновременный одношажный ход.	1	Общеразвивающие упражнения. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Одновременный одношажный ход. Игра «Куда укаатишься за два шага». Передвижение на лыжах до 2 км.
75.	Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Игра: «К своим флажкам».
76-77.	Игры и эстафеты на лыжах.	2	Построение. Переноска и одевание лыж. Лыжные эстафеты. <i>Влияние физических упражнений на осанку.</i>
78.	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам». <i>Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.</i>
79-80.	Техника передач мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении.	2	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Ловля и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Круговая охота».
81.	Игры с мячами. Контроль: ведение мяча.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игры «Мяч водящему», Мяч в корзину», « Попади в обруч».
82-83.	Ловля и передачи мяча на месте, в движении, в треугольниках, кругах. Броски в кольцо.	2	Ловля и передачи мяча на месте и в движении в треугольниках, кругах. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру.
84.	Игры с мячами. <i>Что такое физическая культура?</i> Контроль: передача и ловля мяча.	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игры «Мяч водящему», Мяч в корзину», « Попади в обруч». <i>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.</i>
85.	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико - тактическими взаимодействиями.	1	Положительное влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья младшего школьника. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Борьба за мяч», « Перестрелка». Эстафеты с мячами.

86.	Игры с бегом. Контроль: прыжки на скакалке за 30с. <i>Современные олимпийские игры.</i>	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Воробьи - вороны», Волки и овцы». Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол». <i>Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.</i>
87.	Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико - тактическими взаимодействиями.	1	Положительное влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья младшего школьника. Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху). Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты с мячами.
88.	Подвижные игры общего характера. Контроль: прыжки на скакалке за 1 минуту.	1	Бег. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча через сетку отбивая кулаком снизу. Игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину», « Попади в обруч».
89.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетике.	1	Бег. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Игра «Воробьи-вороны». <i>Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.</i>
90.	Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Игра: « К своим флажкам».
91-92.	Техника бега на короткие дистанции. Контроль: бег 30 м.	2	Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. <i>Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке.</i>
93.	Эстафеты с бегом. Контроль: бег 60 м.	1	Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты с бегом. <i>Гигиена одежды и обуви в соответствии с погодными условиями.</i>
94.	Игры с бегом.	1	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. Общеразвивающие упражнения. Игра в «Пионербол». Игра «У ребят порядок строгий», «Пятнашки».
95.	Техника прыжковых упражнений. Контроль: прыжок в	1	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание. Игра «Быстро по своим местам». <i>ТБ</i>

	длину с места		во время прыжка в длину.
96.	Техника челночного бега. <i>Спортивная одежда и обувь.</i> Контроль: челночный бег 3x10	1	Ходьба. Бег. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3 ×10м. <i>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом, рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</i>
97.	Игры с прыжками.	1	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Игра «Рыбак и рыбка». Развитие прыжковых качеств.
98.	Техника метания мяча.	1	Броски мяча на дальность. Общеразвивающие упражнения. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. <i>ТБ при метании мяча.</i>
99.	Бег на выносливость. Контроль: бег 1км.	1	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 5 мин». Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»
100.	Техника прыжковых упражнений.	1	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по своим местам».
101.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. Игра по упрощенным правилам в «Мини – футбол».
102.	Итоговый урок. Эстафеты.	1	Ходьба. Бег с изменением направления. Общеразвивающие упражнения. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.

*** Реализация Календарного плана воспитательной работы МАОУ СОШ № 61 на уровне начального общего образования (Рабочая программа воспитания)**