**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»

классы: 1-4

составители:

Бушуева С.М., учитель физической культуры

 Гусев А.А., учитель физической культуры

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 1 класс

#### Ученик научится:

#### - упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

#### -выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

#### -выполнять организующие строевые команды и приёмы;

#### -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

#### -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

#### -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

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

***Ученик получит возможность научиться:***

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной *деятельностью;*

*-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

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

*-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

**2 класс**

***Ученик научится:***

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

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

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

***Ученик получит возможность научиться:***

*-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*

*-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*-выполнять легкоатлетические упражнения;*

*-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*- играть в подвижные игры с элементами баскетбола;*

*-выполнять передвижения на лыжах;*

*-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.*

**3 класс**

***Ученик научится:***

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); 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 организующие строевые команды и приемы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

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

***Ученик получит возможность научиться:***

*-находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;*

*-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;*

*-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;*

*-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.*

**4 класс**

***Ученик научится:***

-выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

-выполнять организующие строевые команды и приёмы;

-выполнять акробатические упражнения;

-выполнять лёгкоатлетические упражнения;

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

***Ученик получит возможность научиться:***

*-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;*

*-использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;*

*-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;*

*-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;*

*-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;*

*-соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.*

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **№ раздела** | **Тема раздела, содержание** |
| **1**  | 1 | **Легкая атлетика****Спортивные игры**Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсде, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловлярезинового мяча. |
|  | 2  | **Гимнастика**Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий. |
|  | 3  | **Лыжная подготовка, спортивные игры**ИгрыКоррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Подвижные игры. Игры зимой.Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением. |
|  | 4  | **Легкая гимнастика**Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловлярезинового мяча. |
| **2**  | 1 | **Легкая атлетика****Спортивные игры**Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловлярезинового мяча. |
|  | 2  | **Гимнастика**Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий. |
|  | 3  | **Лыжная подготовка, спортивные игры**ИгрыКоррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Подвижные игры. Игры зимой.Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. Повороты: переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением. |
|  | 4  | **Легкая гимнастика**Ходьба: в разном темпе; ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловлярезинового мяча. |
| **3**  | 1  | **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 неё; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.Низкий старт.Стартовое ускорение.Финиширование. |
|  | 2 |  **Гимнастика**Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противотоком».Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы( на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке ( с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. |
|  | 3  | **Лыжная подготовка, спортивные игры**Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двушажным ходом, с чередованием одновременного двушажного с попеременным двушажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.Повороты переступанием на месте.Спуски в основной стойке.Подъёмы ступающим и скользящим шагом.Торможение падением.Подвижные игры. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной» |
|  | 4  | **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 неё; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.Низкий старт.Стартовое ускорение.Финиширование. |
| **4 класс** | 1  | **Легкая атлетика**Беговые упражнения. С высоким поднимание бедра, прыжки с ускорениями, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание;Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. |
|  | 2  | **Гимнастика**Акробатические упражнения. Упоры, седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки назад и вперед; гимнастический мост.Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.Опорный прыжок. С разбега через гимнастического козла.Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. |
|  | 3 | **Лыжная подготовка, спортивные игры**Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двушажным ходом, с чередованием одновременного двушажного с попеременным двушажным, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.Повороты переступанием на месте.Спуски в основной стойке.Подъёмы ступающим и скользящим шагом.Торможение падением.Подвижные игры. «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «За мной» |
|  | 4 | **Легкая атлетика**Беговые упражнения. С высоким поднимание бедра, прыжки с ускорениями, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и в высоту; спрыгивание и запрыгивание;Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. |

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела урока** | **Количество часов** |
| **Легкая атлетика** | **27** |
| 1 | Ознакомить с построением и техникой бега по дистанции. | 1 |
| 2 | Дать представление о предмете, вызвать интерес к нему. | 1 |
| 3 | Игры «Филин и пташка», «Фанты» | 1 |
| 4 | Ознакомить с поворотами. Учить технике бега по дистанции, прыжку в длину с места. | 1 |
| 5 | Способствовать развитию скоростно- силовых качеств. | 1 |
| 6 | Игры «Филин и пташка», «Фанты» | 1 |
| 7 | Ознакомить с техникой метания мяча | 1 |
| 8 | Закрепить технику метания мяча. Совершенствовать технику бега. | 1 |
| 9 | Игры «У медведя во бору», «Фанты» | 1 |
| 10 | Совершенствовать технику метания. Способствовать развитию физ. качеств. | 1 |
| 11 | Формировать у детей понятие о правильной осанке. | 1 |
| 12 | Игры «Филин и пташки», «Почта» | 1 |
| 13 | Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 14 | Способствовать развитию координации. | 1 |
| 15 | Игры «У медведя во бору», «День и ночь» | 1 |
| 16 | Способствовать развитию координации, гибкости. | 1 |
| 17 | Учить вращению длинной скакалки. Развивать силу, ловкость, быстроту. | 1 |
| 18 | Игры «Блуждающий мяч», «Почта» | 1 |
| 19 | Разучить прыжки через длинную, качающуюся скакалку. | 1 |
| 20 | Совершенствовать технику челночного бега. | 1 |
| 21 | Игры «Филин и пташка», «День и ночь» | 1 |
| 22 | Способствовать формированию правильной осанки. | 1 |
| 23 | Разучить построение в две шеренги. | 1 |
| 24 | Игры «Блуждающий мяч», «Фанты» | 1 |
| 25 | Ведение мяча. | 1 |
| 26 | Учить ведению мяча на месте. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 27 | Игры «Почта», «Краски» | 1 |
|  **Гимнастика** | **22** |
| 28 | Беседа о Т.Б на уроках гимнастики. | 1 |
| 29 | Знакомство с упражнениями в равновесии. | 1 |
| 30 | Игры «Краски», «День и ночь». | 1 |
| 31 | Разучить ползание на четвереньках. | 1 |
| 32 | Совершенствовать лазанье по гимнастической стенке. | 1 |
| 33 | Игры «У медведя во бору», «Фанты». | 1 |
| 34 | Способствовать развитию физических качеств. | 1 |
| 35 | Проверить возможности учащихся в произвольном лазаньи по канату. | 1 |
| 36 | Игры «Блуждающий мяч», «Почта» | 1 |
| 37 | Способствовать развитию физических качеств. | 1 |
| 38 | Совершенствовать технику метания. | 1 |
| 39 | Игры «Пчелки и ласточки», «День и ночь». | 1 |
| 40 | Способствовать развитию выносливости. | 1 |
| 41 | Способствовать развитию силы. | 1 |
| 42 | Игры «Пчелки и ласточки», «Фанты». | 1 |
| 43 | Способствовать развитию выносливости. | 1 |
| 44 | Способствовать развитию координации. | 1 |
| 45 | Игры «Краски», «Почта». | 1 |
| 46 | Способствовать развитию силы. | 1 |
| 47 | Ознакомить с требованиями программы по лыжной подготовке. | 1 |
| 48 | Игры «Блуждающий мяч», «День и ночь». | 1 |
| 49 | Рассказать о лыжном спорте, зимнем отдыхе. | 1 |
|  **Лыжная подготовка** | **27** |
| 50 | Ознакомить с посадкой лыжника. | 1 |
| 51 | Игры «Фанты», «У медведя во бору». | 1 |
| 52 | Ознакомить с техникой скользящего шага. | 1 |
| 53 | Совершенствование поворота вокруг пяточек лыж. | 1 |
| 54 | Игры «Проси утки», «Почта» | 1 |
| 55 | Научить скреплять палки, лыжи. | 1 |
| 56 | Ознакомить с назначением лыжных палок и петель на них. | 1 |
| 57 | Игры «Проси утки», «Море волнуется». | 1 |
| 58 | Учить безопасному падению. | 1 |
| 59 | Ознакомить с элементарными приемами самоконтроля при занятиях лыжами. | 1 |
| 60 | Игры «Гонка мячей на улице», «Море волнуется». | 1 |
| 61 | Ознакомить с техникой спуска в низкой стойке. | 1 |
| 62 | Совершенствовать технику передвижения с палками | 1 |
| 63 | Игры «Гонка мячей на улице», «Фанты». | 1 |
| 64-65 | Способствовать развитию выносливости. | 2 |
| 66 | Игры «Проси утки», «Почта». | 1 |
| 67 | Техника подъёма и спуска. | 1 |
| 68 | Свободное катание с горки | 1 |
| 69 | Игры «Малечина – калечина», «День и ночь». | 1 |
| 70 | Прыжки | 1 |
| 71 | Метание малого мяча | 1 |
| 72 | Игры «Малечина-калечина», «Карлики и великаны». | 1 |
| 73 | Прыжки | 1 |
| 74 | Прыжок в высоту | 1 |
| 75 | Игры «Карлики и великаны», «Гонка мячей по улице». | 1 |
| 76 | Способствовать развитию координации. | 1 |
|  **Легкая атлетика** | **25** |
| 77 | Ознакомить с техникой ведения мяча в шаге. | 1 |
| 78 | Игра «Проси утки». Игра «Молчанка». | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 79 | Совершенствовать технику ловли и передачи мяча. | 1 |
| 80 | Совершенствовать технику ведения на месте и в ходьбе. | 1 |
| 81 | Игра «Птицелов» | 1 |
| 82-83 | Способствовать развитию координации. | 2 |
| 84 | Игра «Птицелов». Игра «Молчанка». | 1 |
| 85-86 | Способствовать развитию силы. | 2 |
| 87- 88 | Способствовать развитию скорости | 2 |
| 89 | Игра «Пчелки и ласточка». Игра «Почта». | 1 |
| 90-91 | Способствовать развитию гибкости. | 2 |
| 92 | Игра «У медведя во бору». Игра «Карлики и великаны» | 1 |
| 93 | Промежуточная аттестация в форме контрольного теста | 1 |
| 94 | Игры по выбору | 1 |
| 95 | Игра «У медведя во бору». Игра «Карлики и великаны» | 1 |
| 96 | Игры по выбору | 1 |
| 97 | Способствовать развитию скоростно- силовых качеств. | 1 |
| 98 | Правила поведения приема солнечных ванн. | 1 |
| 99 | Итоговый урок | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела/ урока** | **Количество часов** |
|  **Легкая атлетика** | **17** |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Прыжки на одной, бег по прямой | 1 |
| 2 | Бег по прямой | 1 |
| 3 | Высокий старт | 1 |
| 4 | Бег на короткие дистанции | 1 |
| 5 | Бег на короткие дистанции | 1 |
| 6 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 7 | Метание малого мяча. | 1 |
| 8 | Бег на выносливость до 4мин | 1 |
| 9-10 | Подбрасывание и ловля мяча | 2 |
| 11 | Челночный бег | 1 |
| 12-13 | Ловля мяча | 2 |
| 14 | Челночный бег; многоскоки | 1 |
| 15-17 | Прыжки через скакалку | 3 |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Гимнастика** | **15** |
| 18-19 | Прыжки через скакалку | 2 |
| 20 | Группировки, перекаты в группировке | 1 |
| 21 | Стойка на лопатках | 1 |
| 22 | Стойка на лопатках с последующим перекатом вперед | 1 |
| 23 | Прыжки в высоту | 1 |
| 24 | Кувырок в сторону | 1 |
| 25 | Упражнения на равновесие | 1 |
| 26 | Упор лежа на скамейке | 1 |
| 27-28 | Лазание по гимнастической скамейке | 2 |
| 29-30 | Прыжки через длинную скакалку | 2 |
| 31 | Висы | 1 |
| 32 | Игры «Солнце», «Ловля оленей». | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Лыжная подготовка, спортивные игры** | **20** |
| 33-34 | Повороты | 2 |
| 35-39 | Скользящий шаг | 5 |
| 40 | Игры «Солнце», «Ловля оленей». | 1 |
| 41 | Скользящий шаг. Подъем в горку. | 1 |
| 42 | Подъем и спуск с горки | 1 |
| 43 | Спуск с горки в низкой стойке. | 1 |
| 45 | Подъем ступающим шагом | 1 |
| 46 | Техника подъёма и спуска. | 1 |
| 47 | Свободное катание с горки | 1 |
| 48-49 | Повороты | 2 |
| 50-53 | Скользящий шаг | 4 |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Легкая атлетика** | **17** |
| 54 | Прыжки | 1 |
| 55-56 | Ведение мяча | 2 |
| 57-58 | Прыжки в длину | 2 |
| 59 | Челночный бег | 1 |
| 60 | Промежуточная аттестация в форме теста | 1 |
| 61 | Метание мяча | 1 |
| 62-63 | Шестиминутный бег | 2 |
| 64 | Игры по выбору | 1 |
| 65 | Двигательные действия | 1 |
| 66-67 | ОФК- Бег с переходом находьбу на 1000 м. | 2 |
| 68 | Подвижные игры | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела/ урока** | **Количество часов** |
|  **Легкая атлетика** | **17** |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Техника высокого старта, техника старта с опорой на одну руку. | 1 |
| 2 | Бег по прямой, Техника старта с опорой на одну руку | 1 |
| 3 | Эстафеты | 1 |
| 4 | Высокий старт | 1 |
| 5-6 | Бег на короткие дистанции 30 м | 2 |
| 7 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 8 | Низкий старт | 1 |
| 9 | Бег на выносливость до 5 мин | 1 |
| 10 | Бег на выносливость до 7 мин | 1 |
| 11 | Подбрасывание и ловля мяча в парах | 1 |
| 12 | Челночный бег | 1 |
| 13 | Передача мяча от груди в парах. | 1 |
| 14 | Метание большого мяча по горизонтали | 1 |
| 15 | Ведение мяча правой и левой рукой рукой | 1 |
| 16 | Челночный бег; многоскоки | 1 |
| 17 | Броски мяча рукой от плеча с места. | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Гимнастика** | **15** |
| 18 | Стойка на лопатках с последующим перекатом вперед | 1 |
| 19-20 | Прыжки с высоты с поворотом в воздухе на 90-180 | 2 |
| 21 | Кувырок в сторону | 1 |
| 22-23 | Упражнения на равновесие | 2 |
| 24 | Прыжки через короткую скакалку. | 1 |
| 25 | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |
| 26-27 | Лазание по гимнастической стенке приставными шагами с переходом на гимнастическую скамейку. | 2 |
| 28-29 | Вис согнув ноги, поднимание ног в висе | 2 |
| 30-31 | Подтягивание в висе | 2 |
| 32 | Игра «Перестрелка» | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Лыжная подготовка, спортивные игры** | **19** |
| 33 | Повороты | 1 |
| 34-36 | Скользящий шаг | 3 |
| 37-38 | Попеременный двушажный ход | 2 |
| 39-40 | Подъем в горку «Елочкой» | 2 |
| 41 | Подъем и спуск с горки | 1 |
| 42-43 | Спуск с горки в низкой стойке. | 2 |
| 44 | Подъем ступающим шагом | 1 |
| 45-46 | Техника подъёма и спуска. | 2 |
| 47 | Свободное катание с горки | 1 |
| 48-49 | Подъем «лесенкой» | 2 |
| 50-51 | Торможение «Плугом» | 2 |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Легкая атлетика** | **17** |
| 52-53 | Прыжки в высоту | 2 |
| 54 | Ведение мяча | 1 |
| 55-56 | Прыжки в длину | 2 |
| 57 | Бег | 1 |
| 58-59 | Метание мяча | 2 |
| 60 | Бег до 30 метров с высокого старта | 1 |
| 61-62 | Шестиминутный бег | 2 |
| 63-64 | Двигательные действия | 2 |
| 65 | Промежуточная аттестация в форме теста | 1 |
| 66 | ОФК- Бег с переходом на ходьбу на 1500 м. | 1 |
| 67 | Подвижные игры. | 1 |
| 68 | Игры по выбору. | 1 |
|  |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела/ урока** | **Количество часов** |
|  **Легкая атлетика** | **17** |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Техника высокого старта, техника старта с опорой на одну руку | 1 |
| 2 | Бег по прямой, Техника старта с опорой на одну руку. | 1 |
| 3 | Бег на короткие дистанции 30 м | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 5 | Метание малого мяча. | 1 |
| 6 | Низкий старт | 1 |
| 7 | Бег на выносливость до 5 мин | 1 |
| 8 | Бег на выносливость до 7 мин | 1 |
| 9 | Спортивные игры. Подбрасывание и ловля мяча в парах | 1 |
| 10 | Спортивные игры. Передача мяча от груди в парах. | 1 |
| 11 | Спортивные игры. Метание большого мяча по горизонтали. | 1 |
| 12 | Челночный бег | 1 |
| 13 | Челночный бег; многоскоки | 1 |
| 14 | Спортивные игрыВедение мяча правой и левой рукой рукой | 1 |
| 15 | Спортивные игры Ведение мяча правой и левой рукой рукой | 1 |
| 16 | Спортивные игры Броски мяча рукой от плеча с места. | 1 |
| 17 | Спортивные игры. Броски мяча двумя руками в кольцо | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
|  **Гимнастика** | **15** |
| 18 | Стойка на лопатках с последующим перекатом вперед | 1 |
| 19 | Прыжки с высоты с поворотом в воздухе на 90-180 | 1 |
| 20 | Кувырок в сторону | 1 |
| 21 | Упражнения на равновесие | 1 |
| 22 | Прыжки через короткую скакалку | 1 |
| 23 | Прыжки через длинную скакалку. | 1 |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке приставными шагами с переходом на гимнастическую скамейку. | 1 |
| 25 | Лазание по гимнастической стенке скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку | 1 |
| 26 | Вис согнув ноги, поднимание ног в висе | 1 |
| 27 | Подвижные игры. Игры «Биляша», «Пунипуни». | 1 |
| 28 | Подтягивание в висе | 1 |
| 29 | Спортивные игры. Движение с мячом и передача. | 1 |
| 30 | Лазанье по канату с захватом каната между коленями | 1 |
| 31 | Лазанье по канату в три приема. | 1 |
| 32 | Спортивные игры. Игра «Перестрелка» | 1 |
| **Лыжная подготовка** | **19** |
| 33-34 | Повороты | 2 |
| 35 | Игры «Большая кошка», «Бирки». | 1 |
| 36-37 | Скользящий шаг | 2 |
| 38 | Подвижные игры. Игры «Лошадка», «Большая кошка». | 1 |
| 39-40 | Попеременный двухшажный ход |  | 2 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 41 | Подъем в горку «Елочкой» | 1 |
| 42 | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 43 | Спуск с горки в низкой стойке. | 1 |
| 44 | Подъем и спуск с горки | 1 |
| 45 | Техника подъема и спуска. | 1 |
| 46 | Подъем ступающим шагом | 1 |
| 47 | Подъем «лесенкой» | 1 |
| 48 | Свободное катание с горки | 1 |
| 49-50 | Торможение «Плугом» | 2 |
| 51 | Подъем «лесенкой» | 1 |
|  **Легкая атлетика** | **17** |
| 52-53 | Прыжки в высоту | 2 |
| 54 | Подвижные игры. Игры на выбор. | 1 |
| 55 | Спортивные игры. Ведение мяча | 1 |
| 56-57 | Прыжки в длину | 2 |
| 58 | Бег | 1 |
| 59-60 | Метание мяча | 2 |
| 61-62 | Бег до 30 метров с высокого старта | 2 |
| 63 | Шестиминутный бег | 1 |
| 64 | Двигательные действия | 1 |
| 65 | Промежуточная аттестация в форме теста | 1 |
| 66 | ОФК- Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину. | 1 |
| 67 | Подвижные игры. | 1 |
| 68 | Игры по выбору. | 1 |