


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Байкаловская средняя общеобразовательная школа»
Тобольского района Тюменской области**

Рассмотрено
на заседании
методического совета школы
«27» августа 2021 г

«Согласовано»
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

 В.В.Буторина

«31» августа 2021 г.

**Рабочая программа
начального общего образования
учебного предмета «Физическая культура»**

2021 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

- 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).

При итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования в рамках контроля успеваемости в процессе освоения содержания отдельных учебных предметов должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе:

- системы знаний и представлений о природе, обществе, человеке, технологии;
- обобщенных способов деятельности, умений в учебно-познавательной и практической деятельности;
- коммуникативных и информационных умений;
- системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования осуществляется организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования должно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, необходимых для продолжения образования.

В итоговой оценке должны быть выделены две составляющие:

результаты промежуточной аттестации обучающихся, отражающие динамику их индивидуальных образовательных достижений, продвижение в достижении планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования; результаты итоговых работ, характеризующие уровень освоения обучающимися основных формируемых способов действий в отношении к опорной системе знаний, необходимых для получения общего образования следующего уровня.

Итоговая оценка освоения основной образовательной программы начального общего образования проводится организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и направлена на оценку достижения обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Результаты итоговой оценки освоения основной образовательной программы начального общего образования используются для принятия решения о переводе обучающихся для получения основного общего образования.

К результатам индивидуальных достижений обучающихся, не подлежащим итоговой оценке качества освоения основной образовательной программы начального общего образования, относятся:

ценностные ориентации обучающегося;

индивидуальные личностные характеристики, в том числе патриотизм, толерантность, гуманизм и др.

Обобщенная оценка этих и других личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых исследований.

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

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

2. Содержание учебного предмета

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных

физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности.

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

На материале легкой атлетики.

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

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

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

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

На материале лыжных гонок.

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

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

№ п/п	Название раздела	Количество	Количество	Количество	Количество
		о часов	о часов	о часов	о часов
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Легкая атлетика. Подвижные игры	21	20	18	24
2	Гимнастика с элементами акробатики	15	12	16	10
3	Лыжная подготовка	10	12	18	12
4	Элементы спортивных игр	20	24	16	22
Итого:		66	68	68	68

№	Название раздела	Ключевые воспитательные задачи
---	------------------	--------------------------------

1	Основы знаний о физической культуре	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p> <p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p>
2	Легкая атлетика. Подвижные игры	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
3	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

4	Лыжная подготовка	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
---	-------------------	---

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
1 класс

№	Название раздела и ключевые воспитательные задачи. Тема урока	Кол-во часов	Формы работы
<p>1. Легкая атлетика, подвижные игры - 21 час</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. 			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности.	1	Эстафеты. Подвижные игры.
2	Построение в колонну по одному, в шеренгу.	1	ПИ «Салки».
3	Бег с изменением направления.	1	ПИ «Кто быстрее», «Пятнашки».
4	Прыжки в длину с места.	1	ПИ «Воробьи-вороны».
5	Бег 500 м. ОРУ без предметов.	1	ПИ «Воробьи-вороны»
6	Подтягивание на перекладине.	1	ПИ «Через кочки и пенечки».
7	Прыжки в длину с места.	1	Эстафеты.
8	Бег 1000 м.	1	ПИ «Через кочки и пенечки».
9	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на	1	

	спине.		
10	Наклоны вперед из положения сидя.	1	ПИ «Воробьи и вороны».
11	Инструктаж по ТБ. Стартовые ускорения на 15 м.	1	ПИ «Прыгающие воробушки».
12	Бег 30 м.	1	Эстафеты.
13	Бег 1000 м .	1	ПИ «Воробьи и вороны».
14	Правила гигиены и техники безопасности.	1	ПИ «День и ночь».
15	Повороты направо, налево.	1	ПИ «Прыгающие воробушки»
16	Размыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево.	1	
17	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	
18	Техника удара по мячу.	1	Элементы футбола.
19	Передача мяча в колонне.	1	Элементы футбола.
20	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Эстафеты.
21	Совершенствование строевых упражнений.	1	ПИ «Зайцы в огороде»
<p>2. Гимнастика (с основами акробатики) - 15 часов</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениям - воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни - воспитание моральных, волевых и эстетических качеств. 			
22	Инструктаж по ТБ. Техника перестроения по звеньям.	1	ПИ «Змейка».
23	Совершенствование строевых упражнений.	1	ПИ «Кто ушел?».
24	Техника перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	
25	Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев.	1	ПИ «Пятнашки».
26	Стойка на лопатках с поддержкой.	1	ПИ «Море волнуется».
27	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Метко в цель», «Гонка мячей»	1	Игры с передачей мяча.

28	Обучение равновесию. Строевые упражнения.	1	Подвижная игра «Змейка».
29	Совершенствование строевых упражнений.	1	Подвижная игра «Зайцы в огороде».
30	Игры лазанием и перелезанием.	1	«Поезд», «Быстро шагай».
31	Совершенствование техники перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Обучать ходьбе по гимнастической скамейке.	1	Подвижная игра «Змейка».
32	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке.	1	Подвижная игра «Класс, смирно!»
33	Игры с прыжками «Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»	1	Игры с прыжками.
34	Обучение технике опорного прыжка, лазанию через коня.	1	Игра «Ниточка и иголочка»
35	Совершенствование техники опорного прыжок, лазанию по гимнастической стенке, через козла.	1	Игра «Ниточка и иголочка».
36	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Мяч соседу», «Мяч на полу».	1	Игры с метанием
<p>3. Лыжная подготовка - 10 часов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств - воспитание сознательного интереса к занятиям лыжным спортом - воспитание стремления к здоровому образу жизни. 			
37	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.	1	Обучение построению и перестроению, строевым упражнениям на лыжах.
38	Обучение ходьбе на лыжах.	1	Игра «Кто быстрее?»
39	Игры на занятии в зимнее время. «Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель».	1	Игры «Зимние забавы».
40	Совершенствование ходьбы на лыжах.	1	
41	Обучение технике поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок.	1	Подвижная игра «Знак качества».
42	Игры на занятии в зимнее время. «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	1	Игры «Зимние забавы».

43	Обучение технике скользящего шага.	1	Подвижная игра «Знак качества».
44	Обучение технике подъемам на склон и спускам. Совершенствовать технику скольжения.	1	
45	Игры на занятии в зимнее время.«День и ночь», «Не задень»	1	Игры “Зимние забавы”.
46	Совершенствовать технику скользящего шага, подъемов и спусков.	1	Подвижная игра «Не задень».
<p>4. Элементы спортивных игр - 20 часов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание положительных качеств личности - воспитание норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности - воспитание положительных черт характера - воспитание морально- волевых качеств. 			
47	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Обучать технике бросков мяча снизу на месте.	1	Подвижная игра «Бросай –поймай»
48	Обучать технике ловли баскетбольного мяча.	1	Подвижная игра «Запрещенное движение».
49	Игра с элементами баскетбола, выбивалы.	1	
50	Обучать технике передачи мяча снизу на месте.	1	Подвижная игра «Мяч соседу».
51	Совершенствовать технику бросков мяча снизу на месте.	1	Подвижная игра «Удочка».
52	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте.	1	Подвижная игра «Запрещенное движение».
53	Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч».	1	Эстафеты с мячами.
54	Закрепление техники бросков мяча снизу на месте.	1	Эстафеты с мячами.
55	Обучение технике бросков мяча снизу на месте в щит.	1	Эстафеты с мячами.
56	Совершенствование техники ведения мяча на месте.	1	Подвижная игра «Море волнуется раз».
57	Совершенствовать технику равномерного	1	Подвижная игра «Воробьи

	бега (3 минуты).		и вороны».
58	Обучать технике бега с изменением направления, ритма и темпа. .	1	Подвижная игра «Запрещенное движение».
59	Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега.	1	Подвижная игра «Воробьи и вороны».
60	Игры испытания: «Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча».	1	Игры испытания.
61	Обучение технике прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	Подвижная игра «Охотники и утки».
62	Обучение элементам футбола - технике остановки мяча ногой.	1	
63	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель.	1	Подвижная игра «Два мороза».
64	Игры поединки: «Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной», «Борьба за мяч».	1	Игры поединки.
65	Обучение технике метания набивного мяча из разных положений.	1	Эстафеты.
66	Беседа: «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня». Итоги года.	1	Беседа.
	Итого:	66	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы работы
Раздел программы №1 Легкая атлетика. Подвижные игры (20 ч)			
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту.	1	Беседа, игра

	Игра «Займи свое место»		
2	Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт».	1	Игра
3	Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Игра
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве.. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Игра
5	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».	1	Игра
6	Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».	1	Соревнования
7	Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Игра
8	Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность.	1	Эстафета
9	Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Сдача ГТО
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».	1	Игра
11	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Контроль пульса.	1	Беседа, игра
12	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.	1	Игра
13	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей	1	Беседа, игра
14	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Игра «Море волнуется»	1	Игра
15	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок» Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Сдача ГТО
16	Разучивание эстафет с гимнастической палкой.	1	Игра

17	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «День и ночь»	1	Игра
18	Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»	1	Игра
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Сдача ГТО
20	Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»	1	Эстафета
Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)			
21	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор	1	Беседа, игра
22	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	1	Игра
23	Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка»	1	Игра
24	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед.	1	Игра
25	Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь»	1	Игра
26	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Игра
27	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке. Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	Эстафета
28	Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».	1	Квест - игра
29	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во рву»	1	Беседа, игра
30	Повторение строевых упражнений.	1	Соревнования
31	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1	Игра
32	Объяснение значения закаливания для	1	Беседа, игра

	укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса»		
Раздел программы №3 Лыжная подготовка (12 ч)			
33	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.	1	Беседа, игра
34	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»	1	Игра
35	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	Игра
36	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Игра
37	Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.	1	Игра
38	Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра « Кто дольше прокатится на лыжах».	1	Игра
39	Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу без палок и с палками.	1	Эстафета
40	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом	1	Соревнования
41	Обучение поворотам приставными шагами.	1	Игра
42	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1	Игра
43	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Игра
44	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание игры «На буксире»	1	Эстафета
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр (24 ч)			
45	ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча.	1	Беседа, игра
46	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1	Игра

47	Разучивание упражнений с малыми мячами. Разучивание игры «Мяч соседу»	1	Игра
48	Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»	1	Игра
48	Обучение упражнениям с большим мячом у стены	1	Игра
50	Стандартизированная работа. Повторение упражнений с большим мячом	1	Эстафета
51	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом»	1	Игра
52	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».	1	Игра
53	Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах.	1	Игра
54	Совершенствование баскетбольных упражнениях с мячом в парах.	1	Соревнования
55	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо.	1	Игра
56	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.	1	Беседа, игра
57	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1	Игра
58	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»	1	Игра
59	Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1	Соревнования
60	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1	Игра
61	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»	1	Сдача ГТО
62	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой.	1	Игра
63	Обучение умению останавливать катящийся	1	Игра

	мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд»		
64	Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.	1	Игра
65	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1	Веселые старты
66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1	Эстафета
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность.	1	Соревнования
68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств	1	Спартакиада

3 класс

№	Тема урока	Колич-во часов	Форма работы
1 Четверть .Легкая атлетика +Подвижные игры (18 Часов)			
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. ПИ«К своим флажкам!».	1	Беседа
2.	Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. ПИ«К своим флажкам!».	1	Игра
3.	Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. ПИ«К своим флажкам!».	1	Игра
4.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. ПИ «Караси и щука»	1	Соревнования

5.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника высокого и низкого старта. Строевые упражнения. Команды «старт». «финиш». П/И «Караси и щука»	1	Соревнования
6.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника высокого и низкого старта. Строевые упражнения. Команды «старт». «финиш». П/И «Караси и щука»	1	Игра
7.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. Техника выполнения бега на дистанцию 30м.	1	Игра
8.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование бега на дистанции 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	Игра
9.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование бега на дистанции 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	Беседа
10.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения бега на дистанции 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	Игра
11.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения бега на дистанции 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	1	Игра
12.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование бега на дистанции 60м. П/И «Кошки мышки».	1	Соревнования
13.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование бега на дистанции 60м. П/И «Кошки мышки».	1	Соревнования
14.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения челночного бега. П/И «День-ночь»	1	Игра

15.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения челночного бега. П/И «День-ночь»	1	Игра
16.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование челночный бега. П/И «Салки ножки на весу»	1	Игра
17.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование челночный бега. П/И «Салки ножки на весу»	1	Беседа
18.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики. П/И «Заморозки»	1	Игра
2 Четверть. Гимнастика с элементами акробатики.(16 часов)			
19.	Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ на координацию движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Соревнования
20.	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Соревнования
21.	ОРУ в движении и на месте. на координацию движений. Строевые упражнения. Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Игра
22.	ОРУ на координацию движений самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжков на скакалке. П/И «Веревочка под ногами»	1	Игра
23.	ОРУ на координацию движений самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжков на скакалке. П/И «Веревочка под ногами»	1	Игра

24.	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Тестирование прыжков на скакалке. П/И «Удочка»	1	Беседа
25.	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Тестирование прыжков на скакалке. П/И «Удочка»	1	Игра
26.	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения стойки на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев. Техника выполнения кувырка вперед. П/И «Запрещенное движение»	1	Игра
27.	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения стойки на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев. Техника выполнения кувырка вперед. П/И «Запрещенное движение»	1	Соревнования
28.	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения стойки на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев, кувырка назад. П/И «Запрещенное движение»	1	Соревнования
29.	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения стойки на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев, кувырка назад. П/И «Запрещенное движение»	1	Игра
30.	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения Мост из положения лежа на спине. Техника выполнения колесо. Кувырок назад. Развитие координации. «Эстафета с чехардой»	1	Игра
31.	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения Мост из положения лежа на спине. Техника выполнения колесо. Кувырок назад.	1	

	Развитие координации. «Эстафета с чехардой»		
32.	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения прыжка на гимнастическом мостике в упоре. Развитие координации. «Эстафета с чехардой»	1	Беседа.Игра
33.	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения прыжка на гимнастическом мостике в упоре. Развитие координации. «Эстафета с чехардой»	1	Игра
34.	Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Закрепление Прохождение полосы препятствий с акробатическими гимнастическими комбинациями.	1	Игра
3 Четверть. Лыжная подготовка(18 часов)			
35.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения поворота с переступанием вокруг носков. Техника выполнения ходьбы на лыжах.	1	Соревнования
36.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом без палок.	1	Игра
37.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом без палок.	1	Игра
38.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом без и с палками.	1	Игра
39.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом без и с палками.	1	

40.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения ступающим шагом. П/И «Шире шаг».	1	Беседа
41.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения ступающим шагом. П/И «Шире шаг».	1	Игра
42.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. П/И «Шире шаг».	1	Игра
43.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. П/И «Шире шаг».	1	Соревнования
44.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «У кого красивее снежинка».	1	Соревнования
45.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «У кого красивее снежинка».	1	Игра
46.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения ступающим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «Слушай сигнал»	1	Игра
47.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения ступающим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «Слушай сигнал»	1	Игра
48.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения попеременного двухшажного хода с палками. П/И «Салки на лыжах»	1	Игра

49.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения попеременного двухшажного хода с палками. П/И «Салки на лыжах»	1	Игра
50.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Техника выполнения передвижения двушажным ходом на скорость. П/И «Снежные снайперы».	1	Веселые старты
51.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Техника выполнения передвижения двушажным ходом на скорость. П/И «Снежные снайперы».	1	Соревнования
52.	Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Эстафеты на лыжах. Подведение итогов лыжной подготовки	1	Игра

4 Четверть. Легкая атлетика+ Подвижные игры (16 часов)

53.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника бега с переходом на шаг на дистанции 1 км. П/И «Шишки ,Желуди, Орехи»	1	Игра
54.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Тестирование бега с переходом на шаг на дистанции 1 км.	1	Игра
55.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Тестирование бега с переходом на шаг на дистанции 1 км.	1	Соревнования
56.	Ору в движении, на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Техника метания малого мяча стоя на месте на дальность. П/И «Вышибалы»	1	Игра
57.	Ору в движении, на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Техника метания малого мяча стоя на месте на дальность. П/И «Вышибалы»	1	Игра

58.	Ору в движении, на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование метания малого мяча стоя на месте на дальность. П/И «Вышибалы»	1	Игра
59.	Ору в движении, на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование метания малого мяча стоя на месте на дальность. П/И «Вышибалы»	1	Игра
60.	Ору в движении, на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Техника метания малого мяча стоя на месте в цель. П/И «Перестрелка»	1	Веселые старты
61.	Ору в движении, на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Техника метания малого мяча стоя на месте в цель. П/И «Перестрелка»	1	Игра, соревнования
62.	Ору в движении, на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование метания малого мяча стоя на месте в цель. П/И «Перестрелка»	1	Игра
63.	Ору в движении, на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Тестирование метания малого мяча стоя на месте в цель. П/И «Перестрелка»	1	Беседа, игра
64.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками».	1	Соревнования
65.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками».	1	Веселые старты
66.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками».	1	Игра
67.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Тестирование выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками».	1	Игра

68.	Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Эстафеты.	1	Эстафета
-----	--	---	----------

4 классы

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Формы работы
Раздел программы №1 Легкая атлетика. Подвижные игры (24 ч)			
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд	1	Беседа, игра
2	Стандартизированная работа. Повторение техники прыжка в длину с места. Игра «Ловишка»	1	Игра
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Игра.
4	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Игра
5	Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».	1	Игра
6	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки».	1	Игра. Сдача ГТО
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.	1	Беседа, игра
8	Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1	Игра
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1	Беседа, игра
10	Обучение специальным беговым	1	Игра

	упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		
11	Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»	1	Игра
12	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Игра «Охотник и зайцы».	1	Беседа, игра
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны.	1	Эстафета
14	Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Игра
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой.	1	Эстафета
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Игра
17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь»	1	Игра
18	ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами.	1	Эстафета
19	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком»	1	Игра
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках	1	Эстафета
21	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробьи»	1	Игра
22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда»	1	Игра
23	Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.	1	Эстафета
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1	Игра
Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)			
25	Правила поведения в спортивном зале на	1	Беседа, игра

	уроках гимнастики. Повторение висов, упоров.		
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекуты.	1	Игра
27	Совершенствование кувырка вперед.	1	Эстафета
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»	1	Игра
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь»	1	Игра
30	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	1	Игра
31	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Эстафета
32	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»		Игра
33	Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползания «по пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»	1	Игра
34	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»	1	Эстафета
Раздел программы №3 Лыжная подготовка (12 ч)			
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1	Беседа, игра
36	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1	Игра
37	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Игра

38	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Игра
39	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон.	1	Эстафета
40	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом»	1	Игра
41	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Эстафета
42	Разучивание одновременному двухшажному ходу.	1	Игра
43	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	1	Игра
44	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»	1	Игра
45	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Соревнования
46	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	Эстафета
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр(22 ч)			
47	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом.	1	Беседа, игра
48	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки»	1	Игра
49	Совершенствование навыков бросков и ловли малого мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»	1	Соревнования
50	Стандартизированная работа.	1	Сдача ГТО

51	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»	1	Игра
52	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	Беседа, игра
53	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами.	1	Эстафета
54	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1	Игра
55	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1	Игра
56	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»	1	Игра
57	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	1	Игра
58	Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	1	Игра
59	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1	Соревнования
60	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс. Игра «Космонавты»	1	Игра
61	Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята»	1	Эстафета
62	Разучивание упражнений со скакалкой. Игра на внимание «Угадай, кто ушел»	1	Соревнования
63	Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»	1	Квест - игра
64	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта.	1	Беседа, игра
65	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий.	1	Полоса препятствий
66	Развитие выносливости посредством бега,	1	Эстафета

	прыжков.		
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность	1	Веселые старты
68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке	1	Эстафета