

Принято на заседании  
педагогического совета  
ОАНО «Новая школа»  
Протокол от «24» 08 2017 г.  
№ 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ОАНО «Новая школа»  
К.В. Медведев  
«25» 08 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**(базовый уровень)**

Составитель рабочей программы: Долгий-Рапопорт В.В., Злобин С.К., Шатайло А.В.

**Класс: 1-4**

**Срок реализации программы: 4 года**  
**(2017 г. – 2021 г.)**

Москва  
2017 год



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**  
**ДЛЯ ОАНО «НОВАЯ ШКОЛА»**  
**(1 – 4 классы)**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для ОАНО «Новая школа» (1-4 классы) (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. Приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. № 373), а также на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол № 3/15 от 28.10.2015 г.), «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012.

**Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В процессе обучения укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, развивается мышление, осваиваются новые двигательные навыки.

Проведение уроков спорта в современной школе требует обеспечения дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, особенностей развития психических свойств и качеств.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:

- уроки физической культуры
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня)
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования)
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах)
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно-познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно

использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

### **Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс в объеме 405 часов: в 1 классе — 99 часов, во 2 классе — 102 часа, в 3 классе — 102 часа, в 4 классе — 102 часа.

### **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения программного материала ученик **первого класса** научится:

*Гимнастика с элементами акробатики.* Строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать

и перелезть по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*Легкая атлетика.* Технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 по 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*Подвижные игры.* Играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

В результате освоения программного материала ученик **второго класса** научится:

*Знания о физической культуре.* Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

*Гимнастика с элементами акробатики.* Строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

*Легкая атлетика.* Технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 по 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

*Подвижные игры.* Ученики совершенствуют свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми

кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы — вороны», «Антывышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

В результате освоения программного материала ученик **третьего класса** научится:

*Знания о физической культуре.* Выполнять организационно-методические требования, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

*Гимнастика с элементами акробатики.* Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча.

*Легкая атлетика.* Технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 по 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хобах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

*Подвижные и спортивные игры.* Давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой,

выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

В результате освоения программного материала ученик **четвертого класса** научится: *Знания о физической культуре.* Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

*Гимнастика с элементами акробатики.* Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

*Легкая атлетика.* Пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

*Подвижные и спортивные игры.* Выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты»,

«Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### Общие принципы изучения предмета

Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей. Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству. Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности. Такой подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

### Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура»

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания о физической культуре</b>	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. Режим дня и личная гигиена			
		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)		
			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)
			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).
<b>Способы физической деятельности</b>	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.		
		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	
			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.
			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.
<b>Физическое совершенствование</b>				
Гимнастика с основами акробатики	<p><b>Организующие команды и приемы:</b> 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.</p> <p><b>Акробатические упражнения:</b> 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.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> 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)</p>			
		<p><b>Организующие команды и приемы:</b> 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».</p> <p><b>Акробатические упражнения</b> 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. <b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>		
			<p><b>Акробатические упражнения:</b> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.</p>	
				<p><b>Акробатические упражнения:</b> акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного</p>

				<p>положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><b>Гимнастические упражнения</b> 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 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»</p>
Легкая атлетика	<p><b>Бег:</b> 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.</p> <p><b>Прыжки:</b> 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.</p> <p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену</p>			
		<p><b>Бег:</b> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p><b>Броски</b> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.</p> <p><b>Метание</b> малого мяча на дальность из-за головы.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой</p>		
			<p><b>Прыжки</b> в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги</p>	
			<p><b>Прыжки</b> в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><b>Низкий старт.</b></p> <p><b>Стартовое ускорение.</b></p> <p><b>Финиширование.</b></p>	
Подвижные игры	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «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».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p>			

	<p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». 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); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».</p>
	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p><b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p> <p><b>На материале раздела «Спортивные игры»:</b> 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». 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: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>
	<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p><b>На материале раздела «Лыжная подготовка»:</b> «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p><b>На материале спортивных игр:</b> 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</p>

			<p>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: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
			<p><b>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</b> задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).  <b>На материале раздела «Легкая атлетика»:</b> «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».  <b>На материале раздела «Плавание»:</b> «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».  <b>На материале спортивных игр:</b>  <b>Футбол:</b> эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).  <b>Баскетбол:</b> 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»).  <b>Волейбол:</b> 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»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		

## Тематическое планирование по учебному предмету «Физкультура»

### 1 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		<b>1</b>
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Подвижные игры	18
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	17
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	22
1.5.	3D-физкультура	21
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>
2.1	Кроссовая подготовка	21
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>99</b>

### 2 класс

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
<b>1</b>	Знания о физической культуре	<b>9</b>
<b>2</b>	лёгкая атлетика	<b>24</b>
<b>3</b>	гимнастика с основами акробатики	<b>18</b>
<b>4</b>	подвижные игры, элементы спортивных игр	<b>30</b>
<b>5</b>	лыжные гонки	<b>21</b>
<b>Количество уроков в неделю</b>		<b>3</b>
<b>Количество учебных недель</b>		<b>34</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Вводный.	1
2	Лёгкая атлетика.	29
3	Кроссовая подготовка.	14
4	Гимнастика.	20
5	Подвижные игры на основе баскетбола.	19

6	3D-физкультура	19
7	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**4 класс**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	В том числе	
			Практические (лабораторные, проверочные) работы	Уроки контроля (обобщающие уроки)
1	Лёгкая атлетика	20		2
2	Кроссовая подготовка	22		2
3	Гимнастика	18		3
4	Подвижные игры на основе баскетбола	11		
5	Подвижные игры	10		
6	3D-физкультура	21		2
	<b>Итого</b>	<b>102</b>		

№	Тема урока	Количество часов
	<b>1 класс</b>	
1.	<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 часа). Гимнастика (3 часа)</b>	
2.	Инструктаж по ТБ. 1.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. 2.Подвижная игра «Два мороза».	1
3.	1.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. 2.Обычный бег 3. Бег 30 м. 4.Подвижная игра «Вызов номера»	1
4.	1.Разновидности ходьбы. 2.Бег с ускорением. 3. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. 4. Подвижная игра «Вызов номера».	1
5.	1.Ходьба на носках, пятках. 2.Обычный бег. 3. Бег с ускорением. 4. <b>Тест: Бег 30</b> 5.подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
6.	1.Бег с ускорением. 2.Челночный бег 3.Подвижная игра «Вызов номера».	1
7.	1.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. 2.Прыжки с продвижением вперед. 3.Подвижная игра «Два мороза».	1
8.	1.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. 2. <b>Тест: Прыжок в длину</b> 3.Подвижная игра «Два мороза».	1

9.	1.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. 2. <b>Тест: челночный бег</b> 3.Подвижная игра «Лисы и куры».	1
10.	1.Метание малого мяча 2.Подвижная игра «К своим флажкам».	1
11.	1.Метание малого мяча 2.Подвижная игра «Попади в мяч».	1
12.	1.Метание малого мяча 2.Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
13-14.	Инструктаж по ТБ. 1.Эстафеты. 2. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2
15- 17.	1.Эстафеты. 2. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Вызов номеров»	3
18-20.	1.Эстафеты. 2. Игры: «Пятнашки», «Два мороза», «Вызов номеров»	3
21-22.	1.Эстафеты. 2.Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Вышибалы»	2
23-24.	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет», «Вышибалы»	2
25.	Игры-эстафеты «Веселые старты»	1
26-27.	1.Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. 2.Группировка. 3.Игра «Лисы и куры»	2
	<b>Гимнастика (15 часов). Баскетбол (6 часов)</b>	
28-29.	1.Строевые упражнения 2. ОРУ. 3.Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. 4.Игра «Совушка».	2
30.	1.Строевые упражнения 2.Кувырок вперед 3.Игра «Лисы и куры».	1
31-32.	1.Перестроение в колонны Размыкание на вытянутые в стороны руки. 2.Ходьба по гимнастическому бревну. 3.Игра «Змейка».	2
33.	1. Строевые упражнения. 2. <b>Тест: на гибкость</b> 3.Игра «Змейка».	1
34-36.	1.Лазание по гимнастической стенке 2.Стойка на лопатках 3. Игра «Ниточка и иголочка», «Учитель»	3
37-38.	1.Лазание по гимнастической стенке 2.Упражнения в равновесии 3. Игра «Ниточка и иголочка».	2
39.	1. Строевые упражнения. 2.Акробатическая комбинация 3.Игры: «Точный расчет», «Вышибалы»	1
40-41.	1.Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	2

	2.Игра «Ниточка и иголочка».	
42.	1.Тест: подтягивание на перекладине 2. «Веселые старты»	1
43-45.	1.Инструктаж по ТБ 2.Бросок мяча снизу на месте. 3.Игра «Школа мяча».	3
46-48.	1.Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. 2.Эстафеты с мячами. 3. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	3
	<b>Лыжная подготовка (21час). Баскетбол (6 часов)</b>	
49.	1.Инструктаж по ТБ 2.Переноска и надевание лыж	1
50-52.	1.Ступающий и скользящий шаг 2. Передвижение на лыжах	3
53-54.	1.Скользящий шаг без палок 2.Игра: «Правильно скользи не упали»	2
55-56.	1.Скользящий шаг с палками 2. Игра: «Правильно скользи не упали»	2
57-59.	1.Скользящий шаг 2.Игра: «Пройди в ворота» 3.Передвижение на лыжах	3
60-62.	1.Скользящий шаг с палками 2. Игра: «Пройди в ворота» 3. Передвижение на лыжах	3
63-65.	1.Повороты переступанием. 2.Передвижение на лыжах Игра: «Пройди в ворота»	3
66-67.	1.Подъёмы и спуски под склон. 2.Игра: «Пройди в ворота»	2
68.	1.Подъём лесенкой наискось. 2.Игра: «Пройди в ворота» 3. Передвижение на лыжах	1
69.	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
70.	1.Инструктаж по ТБ 2.Бросок мяча снизу на месте в щит. 3.Эстафеты с мячами. 4.Игра «Попади в обруч».	1
71.	1.Ловля и передача мяча снизу на месте. 2. Ведение мяча на месте. 3. Эстафеты с мячами. 4. Игра «Мяч водящему».	1
72.	1.Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит). 2. Игра «Попади в обруч».	1
73.	1.Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит). 2.Игра «Мяч водящему»	1
74-75.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте правой и левой рукой. 3.Игра : «Мяч водящему»	2



<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 часа)</b>		
76.	1.Инструктаж по ТБ 2.Подвижная игра «Пятнашки». 3.Игры-эстафеты.	1
77-78.	1.Подвижная игра «Лисы и куры» 2. Игры-эстафеты.	2
79-80.	1.Подвижные игры «Пятнашки», «Вышибалы» 2. Игры-эстафеты.	2
81-82.	Подвижные игры «Пятнашки», «Вышибалы», «Прыгающие воробушки»	2
83-85.	Подвижные игры «Пятнашки», «Вышибалы», «К своим флажкам»	3
86-87.	1.Подвижная игра «Зайцы в огороде» 2.Игры-эстафеты	2
88.	«Веселые старты»	1
89.	1.Инструктаж по ТБ 2. Беговые упражнения 3.Бег 30 м. 4.Подвижная игра «К своим флажкам»	1
90.	1. Беговые упражнения 2. <b>Тест: Бег 30 м.</b> 3.Эстафеты	1
91.	1. Беговые упражнения 2. <b>Тест:6 минутный бег</b>	1
92.	1.Бег 60м 2.Эстафеты	1
93.	1.Прыжок в длину с места. 2.Эстафеты.	1
94.	1. <b>Тест: Прыжок в длину</b> 2.Эстафеты.	1
95.	1.Встречная эстафета	1
96.	1.Прыжки на скакалке на месте, в беге 2. Эстафеты	1
97.	1. <b>Тест: Челночный бег</b>	1
98.	1.Метание малого мяча в цель 2.Игры «Точный расчёт», «Вызов номеров»	1
99.	1.Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. 2.игра «Метко в цель»	1
<b>2 класс</b>		
<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 часа). Гимнастика (3 часа)</b>		
100.	Инструктаж по ТБ 1. Бег с высокого старта. Игра: «Класс смирно!».	1
101.	1.Бег с высокого старта.30м 2.Игра: «Вызов номеров».	1
102.	1. <b>Тест шестиминутный бег.</b> 2.Игра: «Вызов номеров».	1
103.	1. <b>Тест: бег 30м.</b>	1

	2. Метание мяча. Игра «Шишки, желуди, орехи»	
104.	<b>1.Тест: челночный бег.</b> 2.УГГ 3.Игра: «Гонка мячей»	1
105.	1.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. 2.Прыжки с продвижением вперед. 3.Подвижная игра: «Запрещённое движение»	1
106.	1. УГГ <b>2. Тест: прыжок в длину.</b> Игра: «Запрещённое движение»	1
107.	1.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. 2.Прыжки с продвижением вперед. 3.Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»	1
108.	1.Комплекс УГГ 2.Техника метания мяча. <b>3.Тест наклон вперед</b> 4.Игра «Борьба за мяч»	1
109.	1.Метание малого мяча <b>2.Тест подтягивание.</b> 3.Подвижная игра «Попади в мяч».	1
110.	1.Метание малого мяча 2.Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
111.	Инструктаж по ТБ Игры-Эстафеты «Мяч – водящему» «Удочка».	1
112- 113.	Игры-Эстафеты. «Мяч – водящему». «Удочка».	2
114- 116.	Эстафеты. Игры: «Шишки, желуди, орехи» «Пятнашки», «Два мороза».	3
117- 119.	Эстафеты. Игры: «Шишки, желуди, орехи» «Два медведя», «Два мороза».	3
120- 121.	Подвижные игры: «Весёлые старты».	2
122- 123.	Подвижные игры: «Весёлые старты».	2
124.	Инструктаж по ТБ 1.Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. 2.Группировка. 3. УГГ. 4. <b>Тест: гибкость</b> Игра-эстафета.	1
125- 126.	1.Строевые упражнения. 2.Группировка. Перекаты в группировке 3.Лазание по гимнастической стенке 4.Игра-эстафета.	2
	<b>Гимнастика (15 часов). Баскетбол (6 часов)</b>	
127- 128.	1.Строевые упражнения 2.Группировка. Перекаты в группировке ОРУ. Игра: «Третий лишний».	2
129.	1. Строевые упражнения	1

	2.Перекаты в группировке из упора присев 3.Игра: Игра: «Третий лишний»	
130- 132.	1.Строевые упражнения 2.Упражнения на бревне 3. Акробатические упражнения 4.Игра: «Мышеловка».	3
133- 135.	1.Строевые упражнения 2. Тест: на гибкость 3.Равновесие на бревне. 4.Игра: «Мышеловка».	3
136- 138.	1.Лазание по гимнастической стенке. 2.Акробатическая комбинация 3.Игра: «Охотники и утки»	3
139- 140.	1.Тест: Подтягивание на перекладине 2. Акробатические упражнения 3.Игра: «Охотники и утки»	2
141.	Акробатическая комбинация	1
142- 143.	Инструктаж по ТБ 1.Бросок мяча снизу на месте в баскетбольное кольцо 2.Игра «Школа мяча». 3.Эстафеты с мячом.	2
144.	1.Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча снизу на месте и в движении. 2.Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1
145- 147.	1.Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча снизу на месте и в движении. 2.Эстафеты с мячами. 3.Игра «10 передач».	3
	<b>Лыжная подготовка (24 часа). Баскетбол (6 часов)</b>	
148.	<u>Инструктаж по ТБ</u> 1.Переноска и надевание лыж 2. Повороты переступанием. 3.Скольжение без палок.	1
149- 151.	1.Скользящий шаг без палок. 2.Передвижение на лыжах	3
152- 153.	1.Скользящий шаг. 2.Передвижение на лыжах.	2
154- 155.	1.Подъём на склон. 2.Спуск со склона. 3.Передвижение на лыжах.	2
156- 158.	1.Контроль: скользящего шага. 2.Передвижение на лыжах.	3
159- 161.	1.Подъём на склон. 2.Спуск со склона. 3.Передвижение на лыжах	3
162- 164.	1.Повороты переступанием. 2.Передвижение на лыжах	3
165- 166.	1.Передвижение на лыжах. 2.Игра-эстафета: «Кто самый быстрый».	2

167.	1.Контроль: техника спуска со склона. 2.Передвижение на лыжах	1
168.	Контроль: дистанция с раздельным стартом.	1
169.	1.Контроль: подъема «лесенкой». 2.Игра-эстафета: «Кто самый быстрый». 3.Передвижение на лыжах.	1
170- 171.	1.Эстафета. 2.Передвижение на лыжах.	2
172.	Инструктаж по ТБ 1.Бросок мяча от груди на месте в щит. 2.Эстафеты с мячами. 3. Игра «Попади в обруч».	1
173.	1.Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. 2.Ведение мяча на месте и в ходьбе. 3.Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
174.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Броски в цель (кольцо, щит). 3. Игра «Попади в обруч».	1
175.	1.Ведение на месте правой и левой рукой. 2. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 3. Игра «Гонка мячей»	1
176- 177.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте и в движении правой и левой рукой. 3. Игра «У кого меньше мячей»	2
	<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 часа)</b>	
178.	Инструктаж по ТБ 1.Подвижные игры «Пятнашки», «Салки-выручалки»	1
179- 180.	Подвижные игры «Лисы и куры», «День и ночь», «Два мороза», «Салки-выручалки»	2
181- 182.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Два мороза», «Пятнашки», «Мяч водящему».	2
183- 184.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки», «Гонка мячей», «Мяч водящему».	2
185- 187.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей».	3
188- 189.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	2
190.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	1
191.	Инструктаж по ТБ 1.Бег с изменением направления. 2. Бег 30 м. 3.Подвижная игра «К своим флажкам»	1
192.	1.Бег с изменением направления. 2.Тест: Бег 30 м. 3.Подвижная игра «К своим флажкам»	1
193.	1.Беговые упражнения 2.Контроль: 6 минутный бег.	1
194.	1.Беговые упражнения	1

	2.Прыжок в длину с места. 3.Эстафеты.	
195.	1.Прыжки на скакалке 2. Эстафеты	1
196.	<b>Контроль: прыжок в длину</b>	1
197.	1.Беговые упражнения 2.Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
198.	1.Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. 2. Эстафеты	1
199.	1.Бег с изменением направления. 2. <b>Тест: челночный бег.</b> Эстафеты	1
200.	1.Метание малого мяча в цель с места. 2. Эстафеты	1
201.	1.Метание малого мяча в цель с 3–4 метров 2.Игра: «Метко в цель»	1
	3класс	
	<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 часа). Гимнастика (3 часа)</b>	
202.	Инструктаж по ТБ 1.Бег с высокого старта. 2.Игра «Кто быстрее?»	1
203.	1.Бег с высокого старта.30м 2. Эстафетный бег	1
204.	<b>1.Тест шестиминутный бег.</b> 2.Игра: «Вышибаль».	1
205.	<b>1.Тест: бег 30м.</b> 2.Метание мяча. 3.Игра «Шишки, желуди, орехи», «Салки»	1
206.	<b>1.Тест: челночный бег.</b> 2.УГГ 3.Игра: «Гонка мячей»	1
207.	1.Прыжки на скакалке 2.Прыжки в длину 3. Эстафеты	1
208.	1.УГГ <b>2.Тест: прыжок в длину.</b> 3.Игры-эстафеты	1
209.	1.Прыжки на скакалке одной ногое, на двух на месте. 2.Прыжок в длину 3.Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»	1
210.	1.Комплекс УГГ 2.Техника метания мяча. <b>3.Тест наклон вперед</b> 4.Игра «Борьба за мяч»	1
211.	1.Метание малого мяча <b>2.Тест подтягивание.</b> 3.Подвижная игра «Попади в цель».	1
212.	1.Метание малого мяча 2.Подвижная игра: «Кто дальше бросит»,«Мяч – водящему»	1
213.	Инструктаж по ТБ	1

	Игры-эстафеты. «Мяч – водящему» «Удочка»	
214- 215.	Инструктаж по ТБ Игры-эстафеты. «Мяч – водящему» «Удочка».	2
216- 218.	Игры-эстафеты. «Мяч – водящему». «Удочка», «Салки с мячом»	3
219- 221.	Игры-эстафеты. Игра: «Перестрелка»	3
222- 223.	Игры-эстафеты. Игры: «Перестрелка», «Шишки, желуди, орехи»	2
224.	Игры-эстафеты: «Перестрелка»	1
225.	Игры-эстафеты: «Мини-гандбол»	1
226.	Инструктаж по ТБ 1.Строевые упражнения, перестроения. 2.Кувырок в группировке. 3. УГГ. 4.Тест: гибкость Игра-эстафета.	1
227- 228.	1.Строевые упражнения. 2. Кувырок в группировке. 3.Стойка на лопатках 4.Игра-эстафета.	2
	<b>Гимнастика (15 часов). Баскетбол (6 часов)</b>	
229- 230.	1.Строевые упражнения 2.ОРУ. 3. Акробатическая комбинация Игра: «Третий лишний».	2
231.	1. Строевые упражнения 2. Акробатическая комбинация 3.Игра : Игра: «Третий лишний»	1
232- 233.	1. «Мост» из положения лежа 2.Упражнения на бревне 3. Акробатические упражнения 4.Игра: «Перестрелка».	2
234.	1. Кувырок назад 2.Упражнения на бревне 3. Акробатические упражнения 4.Игра: «Перестрелка	1
235- 236.	1.Два кувырка вперед слитно 2.УГГ 3.Равновесие на бревне. 4.Игра: «Перестрелка».	2
237.	1.Строевые упражнения 2.УГГ 3.Равновесие на бревне. 4.Игра: «Быстро и точно».	1
238- 239.	1.Лазание по гимнастической стенке. 2.Акробатическая комбинация 3.Игра: « Охотники и утки»	2
240.	1.Вис согнув ноги на гимнастической стенке. 2.Акробатическая комбинация 3. Тест: на гибкость	1

	4.Игра: «Борьба за мяч»	
241- 242.	1. Тест: Подтягивание на перекладине 2. Акробатические упражнения 3.Игра: « Охотники и утки»	2
243.	1.Поднимание ног в висе 2. Акробатические упражнения 3.Игра: «Третий лишний»	1
244- 245.	Инструктаж по ТБ 1.Бросок мяча снизу на месте в баскетбольное кольцо 2.Игра «Школа мяча». 3.Эстафеты с мячом	2
246.	1.Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении. 2.Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	1
247- 249.	1.Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча снизу на месте и в движении. 2.Игра «Мини-баскетбол».	3
	<b>Лыжная подготовка (24 часа). Баскетбол (6 часов)</b>	
250.	Инструктаж по ТБ 1.Переноска и надевание лыж 2. Повороты переступанием. 3.Скольжение без палок.	1
251- 253.	1.Скользящий шаг без палок. 2.Передвижение на лыжах	3
254- 255.	1.Скользящий шаг. 2.Передвижение на лыжах.	2
256- 257.	1.Подъём на склон. 2.Спуск со склона. 3.Передвижение на лыжах.	2
258- 260.	1.Контроль: скользящего шага. 2.Передвижение на лыжах.	3
261- 263.	1.Подъём на склон. 2.Спуск со склона. 3.Передвижение на лыжах	3
264- 266.	1.Повороты переступанием. 2.Передвижение на лыжах	3
267- 268.	1.Передвижение на лыжах. 2.Игра-эстафета: «Кто самый быстрый».	2
269.	1.Контроль: техника спуска со склона. 2.Передвижение на лыжах	1
270.	Контроль: дистанция с отдельным стартом.	1
271.	1.Контроль: подъема «лесенкой». 2.Игра-эстафета: «Кто самый быстрый». 3.Передвижение на лыжах.	1
272- 273.	1.Эстафета. 2.Передвижение на лыжах.	2
274.	Инструктаж по ТБ 1.Бросок мяча от груди на месте в щит. 2.Эстафеты с мячами.	1

	3. Игра «Попади в обруч».	
275.	1.Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. 2.Ведение мяча на месте и в ходьбе. 3.Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
276.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Броски в цель (кольцо, щит). 3. Игра «Попади в обруч».	1
277.	1.Ведение на месте правой и левой рукой. 2. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 3. Игра «Гонка мячей»	1
278- 279.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте и в движении правой и левой рукой. 3. Игра «У кого меньше мячей»	2
	<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 часа)</b>	
280.	Инструктаж по ТБ Подвижные игры «Пятнашки», «Салки-выручалки»	1
281- 282.	Подвижные игры «Лисы и куры», «День и ночь», «Два мороза», «Салки-выручалки»	2
283- 284.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Два мороза», «Пятнашки», «Мяч водящему».	2
285- 286.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки», «Гонка мячей», «Мяч водящему».	2
287- 289.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	3
290- 291.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	2
292.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	1
293.	Инструктаж по ТБ 1.Бег с изменением направления. 2. Бег 30 м. 3.Подвижная игра «К своим флажкам»	1
294.	1.Бег с изменением направления. 2. <b>Тест: Бег 30 м.</b> 3.Подвижная игра «К своим флажкам»	1
295.	1.Беговые упражнения 2. <b>Контроль: 6 минутный бег.</b>	1
296.	1.Беговые упражнения 2.Прыжок в длину с места. 3.Эстафеты.	1
297.	1.Прыжки на скакалке 2. Эстафеты	1
298.	<b>Контроль: прыжок в длину</b>	1
299.	1.Беговые упражнения 2.Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
300.	1.Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. 2. Эстафеты	1
301.	1.Бег с изменением направления. 2. <b>Тест: челночный бег.</b> Эстафеты	1



302.	1.Метание малого мяча в цель с места. 2. Эстафеты	1
303.	1.Метание малого мяча в цель с 3–4 метров 2.Игра: «Метко в цель»	1
<b>4 класс</b>		
<b>Легкая атлетика, подвижные игры (24 часа) Гимнастика (3 часа)</b>		
304.	Инструктаж по ТБ 1.Бег с высокого старта. 2.Игра «Кто быстрее?»	1
305.	1.Бег с высокого старта.30м 2. Эстафетный бег	1
306.	<b>1.Тест шестиминутный бег.</b> 2.Игра: «Вышибалы».	1
307.	<b>1.Тест: бег 30м.</b> 2.Метание мяча. 3.Игра «Шишки, желуди, орехи», «Салки»	1
308.	<b>1.Тест: челночный бег.</b> 2.УГГ 3.Игра: «Гонка мячей»	1
309.	1.Прыжки на скакалке 2.Прыжки в длину 3. Эстафеты	1
310.	1.УГГ <b>2.Тест: прыжок в длину.</b> 3.Игры-эстафеты	1
311.	1.Прыжки на скакалке одной ногое, на двух на месте. 2.Прыжок в длину 3.Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»	1
312.	1.Комплекс УГГ 2.Техника метания мяча. <b>3.Тест наклон вперед</b> 4.Игра «Борьба за мяч»	1
313.	1.Метание малого мяча <b>2.Тест подтягивание.</b> 3.Подвижная игра «Попади в цель».	1
314.	1.Метание малого мяча 2.Подвижная игра: «Кто дальше бросит», «Мяч – водящему»	1
315.	Инструктаж по ТБ Игры-эстафеты «Мяч – водящему» «Удочка»	1
316- 317.	Инструктаж по ТБ Игры-эстафеты. «Мяч – водящему» «Удочка».	2
318- 320.	Игры-эстафеты. «Мяч – водящему». «Удочка». «Салки с мячом»	3
321- 323.	Игры-эстафеты. Игра: «Перестрелка»	3
324- 325.	Игры-эстафеты: Игры: «Перестрелка», «Шишки, желуди, орехи»	2
326.	Игры-эстафеты: «Перестрелка»	1
327.	Игры-эстафеты: «Мини-гандбол»	1

328.	Инструктаж по ТБ 1.Строевые упражнения, перестроения. 2.Кувырок в группировке. 3. УГГ. 4.Тест: <b>гибкость</b> Игра-эстафета.	1
329- 330.	1.Строевые упражнения. 2. Кувырок в группировке. 3.Стойка на лопатках 4.Игра-эстафета.	2
<b>Гимнастика (15 часов). Баскетбол (6 часов)</b>		
331- 332.	1.Строевые упражнения 2.ОРУ. 3. Акробатическая комбинация 4. Игра: «Третий лишний».	2
333.	1. Строевые упражнения 2. Акробатическая комбинация 3.Игра : Игра: «Третий лишний»	1
334- 335.	1. «Мост» из положения лежа 2.Упражнения на бревне 3. Акробатические упражнения 4.Игра: «Перестрелка»	2
336.	1. Кувырок назад 2.Упражнения на бревне 3. Акробатические упражнения 4.Игра: «Перестрелка	1
337- 338.	1.Два кувырка вперед слитно 2.УГГ 3.Равновесие на бревне. 4.Игра: «Перестрелка».	2
339.	1.Строевые упражнения 2.УГГ 3.Равновесие на бревне. 4.Игра: «Быстро и точно».	1
340- 341.	1.Лазание по гимнастической стенке. 2.Акробатическая комбинация 3.Игра: « Охотники и утки»	2
342.	1.Вис согнув ноги на гимнастической стенке. 2.Акробатическая комбинация 3. Тест: на гибкость 4.Игра: «Борьба за мяч»	1
343- 344.	1.Тест: Подтягивание на перекладине 2. Акробатические упражнения 3.Игра: « Охотники и утки»	2
345.	1.Поднимание ног в висе 2. Акробатические упражнения 3.Игра: «Третий лишний»	1
346- 347.	Инструктаж по ТБ 1.Бросок мяча снизу на месте в баскетбольное кольцо 2.Игра «Школа мяча». 3.Эстафеты с мячом	2
348.	1.Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча на месте и в движении.	1

	2.Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».	
349-351.	1.Ловля мяча на месте и в движении. Передача мяча снизу на месте и в движении. 2.Игра «Мини-баскетбол».	3
	<b>Лыжная подготовка (24 часа). Баскетбол (6 часов)</b>	
352.	Инструктаж по ТБ 1.Переноска и надевание лыж 2. Повороты переступанием. 3.Скольжение без палок.	1
353-355.	1.Скользящий шаг без палок. 2.Передвижение на лыжах	3
356-357.	1.Скользящий шаг. 2.Передвижение на лыжах.	2
358-359.	1.Подъём на склон. 2.Спуск со склона. 3.Передвижение на лыжах.	2
360-362.	1.Контроль: скользящего шага. 2.Передвижение на лыжах.	3
363-365.	1.Подъём на склон. 2.Спуск со склона. 3.Передвижение на лыжах	3
366-368.	1.Повороты переступанием. 2.Передвижение на лыжах	3
369-370.	1.Передвижение на лыжах. 2.Игра-эстафета: «Кто самый быстрый»	2
371.	1.Контроль: техника спуска со склона. 2.Передвижение на лыжах	1
372.	Контроль: дистанция с отдельным стартом.	1
373.	1.Контроль: подъема «лесенкой». 2.Игра-эстафета: «Кто самый быстрый». 3.Передвижение на лыжах.	1
374-375.	1.Эстафета. 2.Передвижение на лыжах.	2
376.	Инструктаж по ТБ 1.Бросок мяча от груди на месте в щит. 2.Эстафеты с мячами. 3. Игра «Попади в обруч».	1
377.	1.Ловля и передача мяча от груди на месте и в движении. 2.Ведение мяча на месте и в ходьбе. 3.Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1
378.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Броски в цель (кольцо, щит). 3. Игра «Попади в обруч».	1
379.	1.Ведение на месте правой и левой рукой. 2. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). 3. Игра «Гонка мячей»	1
380-381.	1.Ловля и передача мяча в движении. 2.Ведение на месте и в движении правой и левой рукой. 3. Игра «У кого меньше мячей»	2

	Легкая атлетика, подвижные игры (24 часа)	
382.	Инструктаж по ТБ Подвижные игры «Пятнашки», «Салки-выручалки»	1
383- 384.	Подвижные игры «Лисы и куры», «День и ночь», «Два мороза», «Салки-выручалки»	2
385- 386.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Два мороза», «Пятнашки», «Мяч водящему».	2
387- 388.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки», «Гонка мяче «Мяч водящему».	2
389- 391.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	3
392- 393.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	2
394.	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Мяч водящему», «Два мороза», «Гонка мячей»	1
395.	Инструктаж по ТБ 1. Бег с изменением направления. 2. Бег 30 м. 3. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
396.	1. Бег с изменением направления. 2. <b>Тест: Бег 30 м.</b> 3. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
397.	1. Беговые упражнения 2. <b>Контроль: 6 минутный бег.</b>	1
398.	1. Беговые упражнения 2. Прыжок в длину с места. 3. Эстафеты.	1
399.	1. Прыжки на скакалке 2. Эстафеты	1
400.	1. <b>Контроль: прыжок в длину.</b>	1
401.	1. Беговые упражнения 2. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
402.	1. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. 2. Эстафеты	1
403.	1. Бег с изменением направления. 2. <b>Тест: челночный бег.</b> Эстафеты	1
404.	1. Метание малого мяча в цель с места. 2. Эстафеты	1
405.	1. Метание малого мяча в цель с 3–4 метров 2. Игра: «Метко в цель»	1