

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №58»**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1 от «29» 08 2018г.

Утверждаю

Директор школы

Приказ № 100 от «29» 08 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Физическая культура 1-4 класс»  
на 2018-2019 учебный год**

**Составитель:**  
Голота Е. И.  
учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

Кемерово

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

*Предметные результаты* освоения предмета «Физическая культура»:

- 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 здоровое берегающую 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).

*Личностные результаты*

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных 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*

- 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.

## **2.Содержание учебного предмета**

### **I. Знания о физической культуре**

Что такое физическая культура, как возникли физические упражнения, чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Одежда для игр и прогулок. Режим дня. Утренняя зарядка, физкультминутка, личная гигиена, что такое осанка, упражнение для формирования правильной осанки. Построение. Исходные положения. Простые и сложные способы передвижения человека. Как изменить скорость передвижения. Правила составления и выполнения комплекса утренней зарядки. История возникновения первых соревнований. Как зародились Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Из истории физической культуры разных народов. Виды физических упражнений. Что такое комплекс физических упражнений.

История развития физической культуры в Российской Федерации. Физическая подготовка. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Оказание первой помощи при легких травмах.

### **II. Способы физкультурной деятельности**

Организация проведения подвижных игр. Лыжные гонки. Самостоятельные занятия по организации режима дня и закаливания. Организующие команды в строю. Организация и проведение подвижных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Что такое физические качества и

физическое развитие. Лыжные гонки в рамках подготовки к выполнению комплекса ГТО.

Как измерять физическую нагрузку. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Наблюдение за своим физическим развитием. Наблюдение за физической подготовленностью. Измерение ЧСС (частота сердечных сокращений).

Измерение физической нагрузки.

## **Физическое совершенствование**

### **1. Легкая атлетика**

Общеразвивающие физические упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Бег на короткую и длинную дистанции, челночный бег. Равномерный бег. Ускорение. Челночный бег. Броски большого мяча. Метание малого мяча в рамках подготовки к ГТО. Общеразвивающие физические упражнения. Беговые упражнения. Высокий старт. Бег на короткую дистанцию в рамках подготовки к выполнению комплекса ГТО. Равномерный бег до 6 минут. Прыжок в длину в рамках подготовки к выполнению комплекса ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега. Самостоятельная организация соревнований по легкой атлетике. Организация простейших соревнований. Низкий старт. Стартовое ускорение. Техника финиширования. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

### **2. Гимнастика с основами акробатики**

Общеразвивающие физические упражнения. Организующие команды и приемы. Строевые команды на уроках физической культуры. Акробатические упражнения. Гимнастические стойки. Гимнастические упоры, седы. Фрагменты акробатических комбинаций. Наклон в рамках подготовки к выполнению комплекса ГТО. Лазание по гимнастической стенке. Преодоление полос препятствий. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов. Ходьба и бег простыми и сложными способами. Общеразвивающие физические упражнения. Строевые команды и приемы. Акробатические комбинации. Висы. Лазание, перелезание. Стойка на лопатках. Кувырок вперед в группировке. Ритмическая гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в рамках подготовки к выполнению комплекса ГТО

Кувырок назад. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Прыжки через скакалку. Лазание по канату. Опорный прыжок запрыгиванием с последующим спрыгиванием. Висы, перевороты. Перемахи. Подтягивания на низкой и высокой перекладине в рамках подготовки к выполнению комплекса ГТО

### **3. Подвижные игры, спортивные игры**

На материале раздела «Подвижные игры» :  
 «Метко в цель», «Кто быстрее», «Охотники и утки», «Третий лишний»,  
 Эстафета с ведением мяча, Перестрелка, «Не оступись», «Пятнашки»,  
 «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Пингвины с мячом»,  
 «Быстро по местам», «Мышеловка» «К своим флажкам», «Точно в  
 мишень», «Салки – догонялки» «Третий лишний», «Конники спортсмены»,  
 «Отгадай чей голосок», «Что изменилось», «Посадка картофеля»,  
 «Прокати сильнее мяч», «Вызов номеров», «Шишки – орешки – жёлуди»,  
 «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка», «Подвижная  
 цель» ,«Салки на болоте»

На материале раздела «Спортивные игры»:  
 Футбол: удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.  
 Передвижения футболистов без мяча. Разминка футболиста. Подвижные  
 игры типа «Точная передача». остановка мяча. Ведение мяча по прямой.  
 Ведение мяча «змейкой», удар по неподвижному мячу с разбега. Ведение и  
 остановка футбольного мяча  
 Баскетбол: передвижения без мяча. Ведению мяча стоя на месте. Ведение с  
 продвижением вперед. Передача мяча в парах. Бросок мяча двумя руками,  
 ведение баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью.  
 Ведение баскетбольного мяча на месте. Ведение баскетбольного мяча в беге.  
 Передачи баскетбольного мяча при передвижении. Бросок баскетбольного  
 мяча в корзину после ведения.  
 Волейбол: прием и передачи мяча через сетку. Комплекс общеразвивающих  
 упражнений волейболиста. Правила, история возникновения игры волейбол.  
 Ловля и передача мяча двумя руками. Подача мяча. Прием и передача мяча.  
 Подвижные игры разных народов.

#### **4.Лыжные гонки**

Ходьба ступающим шагом без палок, ходьба скользящим шагом без палок,  
 подъем «полуелочкой», спуск на лыжах, попеременный двухшажный ход,  
 подъем «лесенкой», торможение «плугом», правила поведения на занятиях,  
 одежда лыжника, подбор лыж. Смешанное передвижение 1-2 км в рамках  
 подготовки к выполнению комплекса ГТО

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс  
 (3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	КОЛ-ВО часов
	<b>1 КЛАСС</b>	<b>I четверть</b>

	<b>27 часов</b>	
	<b>Легкая атлетика 10 часов, подвижные игры 2 часа</b>	
1	Инструктаж по О.Т. на уроках лёгкой атлетике. Ходьба на носках, на пятках, в полуприсяде с различными положениями рук.	1
2	Что такое физическая культура? Бег с изменением направления движения.	1
3	Бег с ускорением от 10 до 15м.	1
4	Метание мяча из положения стоя грудью в направлении метания.	1
5	Метание мяча на заданное расстояние.	1
6	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
7	Равномерный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы.	1
8	Бег с максимальной скоростью до 30 м.	1
9	Бег 1000м без учёта времени.	1
10	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
11	Прыжок с высоты до 30см.	1
12	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
	<b>Элементы спорт. игр 10 часов, подвижные игры 5 часов</b>	
13	Инструктаж по О.Т. на уроках спорт. игр. Ловля и передача мяча на месте.	1
14	Ловля и передача мяча в парах на месте и в шаге.	1
15	. Что такое режим дня? Ловля и передача мяча в движении.	1
16	Подвижные игры.	1
17	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1
18	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом.	1
20	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
21	Броски мяча.	1
22	Броски мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
23	Подвижные игры.	1
24	Совершенствование броска мяча.	1
25	Совершенствование ведения и передач мяча.	1
26	Эстафеты с мячами.	1
27	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
	<b>1 КЛАСС</b>	<b>II четверть</b>
	<b>21 час</b>	
	<b>Гимнастика 18 часов. Подвижные игры 3 часа.</b>	
28	Инструктаж по О.Т. на уроках гимнастики. Лазание по гимнастической стенке..	1
29	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя	1

	на коленях.	
30	Стойка на носках, на одной ноге на полу и гимнастической скамейке.	1
31	Физическая культура у древних людей. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
32	Перешагивания через мячи, повороты на 90°.	1
33	Совершенствование упражнений на гимнастической скамейке.	1
34	Упражнения в виси стоя, лежа.	1
35	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1
36	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	1
37	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
38	Группировка.	1
39	Перекаты в группировке.	1
40	Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
41	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
42	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
43	Повторение группировки.	1
44	Повторение перекатов. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
45	Совершенствование группировки и перекатов.	1
46	Комбинация из освоенных элементов.	1
47	Перелезание через гимнастического коня.	1
48	Подвижные игры и эстафеты.	1
	<b>1 КЛАСС    III четверть</b>	
	<b>30 часов</b>	
	<b>Лыжная подготовка 21 час</b>	
49	Инструктаж по О.Т. на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви.	1
50	Способы передвижения человека. Переноска и надевание лыж.	1
51	Ступающий шаг без палок.	1
52	Прохождение дистанции 200м.	1
53	Повороты переступанием. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
54	Прохождение дистанции 300м.	1
55	Скользящий шаг без палок.	1
56	Прохождение дистанции 400м.	1
57	Подъёмы и спуски по уклон. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
58	Повороты переступанием, подъёмы и спуски.	1



59	Ступающий шаг с палками.	1
60	Прохождение дистанции до 500м.	1
61	Повороты переступанием, подъёмы и спуски.	1
62	Ступающий шаг 600м.	1
63	Скользящий шаг с палками. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
64	Прохождение дистанции до 700м.	1
65	Повороты, подъёмы и спуски.	1
66	Совершенствование поворотов, подъемов, спусков.	1
67	Скользящий шаг 800м.	1
68	Совершенствование ступающего и скользющего шага 900м.	1
69	Прохождение дистанции до 1 км.	1
	<b>Элементы спорт. игр 5 часов, подвижные игры 4 часа.</b>	
70	Личная гигиена. Ловля и передача мяча на месте.	1
71	Совершенствование ловли и передачи.	1
72	Броски мяча.	1
73	Эстафеты с мячами.	1
74	Совершенствование ведения мяча на месте.	1
75	Совершенствование ведения мяча в шаге.	1
76	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
77	Подвижные игры.	1
78	Подвижные игры.	1
	<b>1 КЛАСС IV четверть 21 час</b>	
	<b>Элементы спорт. игр 1 час, подвижные игры 2 часа</b>	
79	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах на месте.	1
80	Оздоровительные занятия в режиме дня. Эстафеты с мячами.	1
81	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
	<b>Лёгкоатлетические упражнения 12 часов, подвижные игры 6 часов</b>	
82	Инструктаж по О.Т. на уроках лёгкой атлетике. Прыжок с разбега.	1
83	Прыжки с разбега зона отталкивания не обозначено с приземлением на обе ноги.	1
84	Прыжок через набивные мячи, метание в цель.	1
85	Правила организации и проведения игр Подвижные игры.	1
86	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с 3 - 4 м.	1

87	Комплексы упражнений для осанки и развития мышц туловища. Повторение метания в цель.	1
88	Метание в цель на результат.	1
89	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
90	Метание малого мяча на дальность.	1
91	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
92	Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх.	1
93	Бросок набивного мяча на дальность.	1
94	Челночный бег 3х5м.	1
95	Подвижные игры и эстафеты.	1
96	Челночный бег 3х10м.	1
97	Эстафеты, подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
98	Бег 1000 метров.	1
99	Подвижные игры.	1

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

**2 класс  
(3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ
	<b>2 КЛАСС                    I четверть</b> <b>27 часов</b>	
	<b>Легкая атлетика 10 часов, подвижные игры 2 часа</b>	
1	Инструктаж по О.Т. на уроках лёгкой атлетике. Ходьба коротким, средним, длинным шагом. Бег в чередовании с ходьбой.	1
2	Возникновение первых спортивных соревнований, олимпийские игры Бег с ускорением от 10 до 20м.	1
3	Бег по размеченным участкам дорожки.	1
4	Метание мяча из положения стоя грудью в направлении метания.	1
5	Метание мяча на заданное расстояние.	1
6	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
7	Равномерный бег до 4 мин. Сочетание различных видов ходьбы под коллективный счет.	1

8	Бег с максимальной скоростью до 30 м.	1
9	Бег 1000м без учёта времени.	1
10	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
11	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 60 – 70 см.	1
12	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
	<b>Элементы спорт. игр 10 часов, подвижные игры 5 часов</b>	
13	Инструктаж по О.Т. на уроках спорт. игр. Ловля и передача мяча на месте.	1
14	Ловля и передача мяча в парах на месте и в шаге.	1
15	Проведение закаливающих процедур Ловля и передача мяча в движении.	1
16	Подвижные игры.	1
17	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1
18	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом.	1
19	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой бегом.	1
20	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
21	Броски мяча в цель.	1
22	Броски мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
23	Подвижные игры.	1
24	Совершенствование броска мяча в цель.	1
25	Совершенствование ведения и передач мяча.	1
26	Эстафеты с мячами.	1
27	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
	<b>2 КЛАСС</b>	<b>II четверть</b>
	<b>21 час</b>	
	<b>Гимнастика 18 часов. Подвижные игры 3 часа.</b>	
28	Инструктаж по О.Т. на уроках гимнастики. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе.	1
29	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	1
30	Стойка на бревне на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	1
31	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по бревну.	1
32	Перешагивания через набивные мячи и их переноска по гимнастическому бревну.	1
33	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.	1
34	Основные физические качества: гибкость	1

	Упражнения в висе стоя, лежа.	
35	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1
36	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе согнувшись.	1
37	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
38	Перекаты в группировке.	1
39	Кувырок вперёд.	1
40	Стойка на лопатках согну ноги.	1
41	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
42	Из стойки на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.	1
43	Кувырок в сторону.	1
44	Совершенствование кувырка вперед, в сторону.	1
45	Совершенствование элементов акробатики.	1
46	Комбинация из освоенных элементов.	1
47	Перелезание через гимнастического коня.	1
48	Подвижные игры и эстафеты.	1
	<b>2 КЛАСС</b> <b>III четверть</b> <b>30 часов</b>	
	<b>Лыжная подготовка 21 час.</b>	
49	Инструктаж по О.Т. на уроках лыжной подготовки. Древние Олимпийские игры	1
50	Ступающий шаг с палками.	1
51	Прохождение дистанции 300м.	1
52	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
53	Прохождение дистанции 400м.	1
54	Повороты переступанием. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
55	Скользящий шаг без палок. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
56	Прохождение дистанции 500м.	1
57	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
58	Повороты переступанием, подъёмы и спуски.	1
59	Скользящий шаг с палками.	1
60	Прохождение дистанции до 600м.	1
61	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
62	Скользящий шаг 800м.	1
63	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
64	Прохождение дистанции до 1000м.	1
65	Повороты, подъёмы и спуски.	1
66	Совершенствование поворотов, подъемов, спусков.	1
67	Скользящий шаг 1200м.	1

68	Совершенствование скользящего шага 1300м.	1
69	Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
	<b>Элементы спорт. игр 5 часов, подвижные игры 4 часа.</b>	
70	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
71	Появление мяча. Совершенствование ловли и передачи.	1
72	Броски мяча в цель.	1
73	Эстафеты с мячами. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
74	Совершенствование ведения мяча на месте.	1
75	Совершенствование ведения мяча в шаге.	1
76	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
77	Подвижные игры.	1
78	Подвижные игры.	1
	<b>2 КЛАСС</b>	<b>IV четверть</b>
	<b>27 часов</b>	
	<b>Элементы спорт. игр 1 час, подвижные игры 2 часа.</b>	
79	Совершенствование ловли и передачи мяча в парах.	1
80	Эстафеты с мячами.	1
81	Подвижные игры.	1
	<b>Лёгкоатлетические упражнения 14 часов, подвижные игры 10 часов</b>	
82	Инструктаж по О.Т. на уроках лёгкой атлетике. Измерение длины и массы тела.	1
83	Прыжки в высоту с не большого разбега.	1
84	Прыжок в высоту, метание в цель.	1
85	Прыжок в высоту на результат.	1
86	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
87	Прыжки с высоты до 60см.	1
88	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м) с 4 - 5 м.	1
90	Совершенствование метания в цель.	1
91	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
92	Метание в цель на результат.	1
93	Бросок набивного мяча (0,5 кг) с низу вперед-вверх.	1
94	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
95	Бросок набивного мяча на дальность.	1
96	Совершенствование броска набивного мяча (0,5кг).	1
97	Подвижные игры и эстафеты.	1
98	Челночный бег 3х10м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
99	Равномерный бег до 4 мин.	1

100	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
101	Бег 1000 метров.	1
102	Подвижные игры и эстафеты.	1
103	Подвижные игры и эстафеты.	1
104	Подвижные игры и эстафеты.	1
105	Подвижные игры и эстафеты.	1

**3 класс**  
**(3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ
	<b>3 КЛАСС                    I четверть</b> <b>27 часов</b>	
	<b>Легкая атлетика 10 часов,</b> <b>подвижные игры 2 часа</b>	
1	Инструктаж по О.Т. на уроках лёгкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с изменением направления	1
2	Физическая культура у народов Древней Руси. Бег с ускорением от 20 до 30м.	1
3	Бег в коридорчике 30 - 40 см из различных исходных положений.	1
4	Метание мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	1
5	Метание мяча на заданное расстояние.	1
6	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
7	Равномерный бег до 5 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов с преодолением препятствий.	1
8	Бег с максимальной скоростью до 60 м.	1
9	Бег 1000м без учёта времени.	1
10	Прыжки по разметкам. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
11	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50см.	1
12	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
	<b>Элементы спорт. игр 10 часов,</b> <b>подвижные игры 5 часов</b>	
13	Инструктаж по О.Т. на уроках спорт. игр. Ловля и передача мяча на месте.	1
14	Закрепления и совершенствования двигательных	1

	действий игры. Ловля и передача мяча в движении.	
15	Ловля и передача мяча в треугольнике, круге на месте.	1
16	Первая помощь при травмах. Подвижные игры.	1
17	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1
18	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом.	1
19	Ведение мяча с изменением направления.	1
20	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
21	Броски мяча в цель.	1
22	Броски мяча в цель в ходьбе и медленном беге.	1
23	Броски мяча.	1
24	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
25	Совершенствование ведения и передач мяча.	1
26	Эстафеты с мячами.	1
27	Подвижные игры с элементами баскетбола	1
	<b>3 КЛАСС</b>	<b>II четверть</b>
	<b>21 час</b>	
	<b>Гимнастика 18 часов. Подвижные игры 3 часа.</b>	
28	Инструктаж по О.Т. на уроках гимнастики. Лазание по наклонной скамейке в упоре.	1
29	Лазанье по канату. Подтягивание на животе по гимнастической скамейке с одновременным перехватом рук.	1
30	Самоконтроль. Ходьба по бревну приставными шагами.	1
31	Повороты на носках и одной ноге на гимнастическом бревне.	1
32	Приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед на бревне.	1
33	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.	1
34	Упражнения в висе стоя, лежа.	1
35	Подтягивание в висе лежа согнувшись.	1
36	Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке.	1
37	Подвижные игр. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
38	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1
39	Кувырок вперед.	1
40	2-3 кувырка вперед.	1
41	Эстафеты с элементами гимнастики.	1

42	Стойка на лопатках. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
43	2-3 кувырка вперёд слитно.	1
44	Мост из положения лежа на спине.	1
45	Совершенствование элементов акробатики.	1
46	Комбинация из освоенных элементов.	1
47	Перелезание через гимнастического коня.	1
48	Подвижные игры и эстафеты.	1
	<b>3 КЛАСС</b>	<b>III четверть</b>
	<b>30 часов</b>	
	<b>Лыжная подготовка 21 час.</b>	
49	Инструктаж по О.Т. на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви.	1
50	Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Скользящий шаг с палками.	1
51	Прохождение дистанции 300м.	1
52	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
53	Прохождение дистанции 400м.	1
54	Подъём «лесенкой». Подготовка к сдаче норм ГТО	1
55	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
56	Прохождение дистанции 500м.	1
57	Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение.	1
58	Повороты переступанием, подъёмы и спуски.	1
59	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
60	Прохождение дистанции до 600м.	1
61	Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение.	1
62	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
63	Попеременный двухшажный ход 800м.	1
64	Прохождение дистанции до 1000м.	1
65	Повороты, подъёмы и спуски. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
66	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
67	Попеременный двухшажный ход 1200м.	1
68	Совершенствование попеременного двухшажного хода 1500м.	1
69	Прохождение дистанции до 2км.	1
	<b>Элементы спорт. игр 5 часов, подвижные игры 4 часа.</b>	
70	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
71	Совершенствования двигательных действий игры Совершенствование ловли и передачи.	1
72	Броски мяча в кольцо. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
73	Эстафеты с мячами.	1



74	Совершенствование ведения мяча.	1
75	Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	1
76	Подвижные игр. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
77	Подвижные игры.	1
78	Подвижные игры.	1
70	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
	<b>3 КЛАСС</b>	<b>IV четверть</b>
	<b>27 часов</b>	
	<b>Элементы спорт. игр 1 час, подвижные игры 2 часа.</b>	
79	Совершенствование ловли и передачи мяча в кругах, треугольниках.	1
80	Эстафеты с мячами.	1
81	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
	<b>Лёгкоатлетические упражнения 14 часов, подвижные игры 10 часов</b>	
82	Инструктаж по О.Т. на уроках лёгкой атлетике. Проведение элементарных соревнований.	1
83	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
84	Прыжок в высоту, метание в цель.	1
85	Прыжок в высоту на результат.	1
86	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
87	Прыжки с высоты до 60см.	1
88	Подвижные игры.	1
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель (1,5x1,5м) с 4 -5 м.	1
90	Совершенствование метания в цель.	1
91	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
92	Метание в цель на результат.	1
93	Бросок набивного мяча (1кг) с низу вперед-вверх.	1
94	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
95	Бросок набивного мяча на заданное расстояние.	1
96	Совершенствование броска набивного мяча (1кг).	1
97	Подвижные игры и эстафеты.	1
98	Челночный бег 3x10м.	1
99	Равномерный бег до 5 мин.	1
100	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
101	Бег 1000 метров.	1
102	Подвижные игры и эстафеты.	1

103	Подвижные игры и эстафеты.	1
104	Подвижные игры и эстафеты.	1
105	Подвижные игры и эстафеты.	1

**4 класс  
(3 часа в неделю)**

№ урока	Тема урока	КОЛ-ВО ЧАСОВ
	<b>4 КЛАСС I четверть 27 часов</b>	
	<b>Легкая атлетика 10 часов, подвижные игры 2 часа</b>	
1	Инструктаж по О.Т. на уроках лёгкой атлетике. Роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.	1
2	Ходьба с перешагиванием через препятствия. Обычный бег.	1
3	Бег с ускорением от 40 до 60м.	1
4	Бег в коридорчике 30 - 40 см из различных исходных положений.	1
5	Метание мяча на заданное расстояние.	1
6	Подвижные игры. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
7	Равномерный бег до 6 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов с преодолением препятствий.	1
8	Бег с максимальной скоростью до 60 м.	1
9	Бег 1000м без учёта времени.	1
10	Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
12	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
	<b>Элементы спорт. игр 10 часов, подвижные игры 5 часов</b>	
13	Инструктаж по О.Т. на уроках спорт. игр. Понятие динамометрии.	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	
15	Ловля и передача мяча в треугольнике, квадрате, круге на месте.	1
16	Ловля и передача мяча в треугольнике, квадрате, круге в движении.	1



42	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
43	Стойка на лопатках с прямыми ногами.	1
44	2-3 кувырка вперёд слитно.	1
45	Мост с помощью и самостоятельно.	1
46	Комбинация из освоенных элементов.	1
47	Опорный прыжок через козла (вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук).	1
48	Опорный прыжок.	1
	<b>4 КЛАСС</b> <b>III четверть</b> <b>30</b>	
	<b>часов</b>	
	<b>Лыжная подготовка 21 час.</b>	
49	Инструктаж по О.Т. на уроках лыжной подготовки. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.	1
50	Скользкий шаг с палками. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
51	Прохождение дистанции 300м.	1
52	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
53	Прохождение дистанции 400м.	1
54	Торможение «плугом» и упор.	1
55	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
56	Прохождение дистанции 500м.	1
57	Подъём «лесенкой». Подготовка к сдаче норм ГТО	1
58	Повороты переступанием, подъёмы и спуски.	1
59	Попеременный двухшажный ход с палками.	1
60	Прохождение дистанции до 600м.	1
61	Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение.	1
62	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
63	Попеременный двухшажный ход 800м.	1
64	Прохождение дистанции до 1000м.	1
65	Повороты переступанием, подъёмы и спуски.	1
66	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
67	Попеременный двухшажный ход 1200м.	1
68	Совершенствование попеременного двухшажного хода 1500м.	1
69	Прохождение дистанции до 2км.	1
	<b>Элементы спорт. игр 5 часов,</b> <b>подвижные игры 4 часа.</b>	
70	Инструктаж по О.Т. на занятиях спорт игр. Тестирование физических способностей.	
71	Ловля и передача мяча в движении.	1



96	Совершенствование броска набивного мяча (1кг).	1
97	Подвижные игры и эстафеты.	1
98	Челночный бег 3х10м.	1
99	Равномерный бег до 6 мин.	1
100	Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
101	Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30 – 50см	1
102	Бег 1000 метров.	1
103	Подвижные игры	1
104	Подвижные игры	1
105	Подвижные игры	1