

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 167» городского округа Самара**

Программа рассмотрена на
заседании МО учит.нач. кл.
Протокол № 1 от 29.08.2017 г.
«___»_____2016 г.
Председатель МО уч. нач. кл.
_____/ О. М. Базитова /

Проверено:
Зам. директора по УВР
_____/А. П. Прибыткина/
«___»_____2017 г.

Утверждаю:
Директор_____/Т. С. Павлова/

М.П.

**Тематическое планирование
учебного курса
Физическая культура**

Класс: 1-4

Программу составил
учитель физической культуры
Шляховой С.И.

Самара, 2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе:

1. ФГОС НОО
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
3. Планируемых результатов НОО
4. Примерных программ НОО
5. . Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2015.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования «Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы» (Москва: Просвещение, 2015г.)

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных *задач*:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование жизненно важных навыков и умений* посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование общих представлений* о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие интереса* к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение простейшим* способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В 1- 4 классах учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития и физической подготовки к спортивным соревнованиям, смотрам, эстафетам.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью

Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом в рабочей программе выстроена система уроков с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение.

Предмет «Физическая культура» в соответствии с учебным планом начального общего образования изучается в 1 -4 классах. Согласно учебному плану МБОУ Школа №167 г.о.Самара на изучение «Физической культуры» в 1 классе отводится 99 учебных часов, во 2 классе – 102 часа, в 3 классе -102 часа, в 4 классе- 102 часа в из расчёта 3 учебный час в неделю. Всего 34 недели в год.

Содержания учебного предмета

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с двигательной деятельностью: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка» «Теория физической культуры».

По окончании 1 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании 2 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе (4 класс)

должны быть достигнуты определенные результаты

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета программы

1 класс:

Знания о физической культуре

1. Что такое физическая культура.

- физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными спортивными играми, туризмом
- связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.

2. Как возникли физические упражнения

- связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека.
- значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.

3. Чему обучают на уроках физкультуры.

- виды спорта входящие в школьную программу (легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол), лыжные гонки, плавание, гимнастика);
- как передвигаются животные;
- как передвигается человек;

4. Физические качества

- характеризовать и рассказывать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость, координацию)

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

- **игры на свежем воздухе** (одежда для игр и прогулок; подбор одежды в зависимости от погодных условий)

- **подвижные игры** (подвижные игры, их значение для физического развития, самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью считалок)

- **режим дня** (что такое режим дня; режим дня как план основных дел намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.)

- **утренняя зарядка** (утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека, упражнения утренней зарядки)

- **физкультминутка** (физкультминутка и её значение для организма человека. упражнения входящие в комплекс физкультминуток)

- **личная гигиена** (личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.)

- **осанка** (что такое осанка, основные признаки правильной и не правильной осанки)

- **упражнения для осанки** (упражнения для формирования правильной осанки, их отличие от других физических упражнений, упражнения с предметами на голове, упражнения для укрепления мышц туловища)

- **как составлять комплекс утренней зарядки**

- **подвижные игры** (правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития для каждого раздела)

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

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. Повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!», «На право!», «Налево», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Группа стой!»; перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой», основные виды стоек, гимнастических упоров, виды седов, виды приседов, виды положений лежа,

Акробатические упражнения. техника переката в группировке на спине, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; гимнастический мост

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине:

Легкая атлетика. Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3*10м.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага.

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:

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

Волейбол: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

2 класс:

Знания о физической культуре.

1. История возникновения физической культуры и первых соревнований

- Как возникли первые соревнования
- Понятие «соревнование»
- Древние соревнования и их целевое назначение
- Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.

2. Как появились игры с мячом

- основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей

3. **Как зародились Олимпийские игры**

- Миф о Геракле
- Зарождение Олимпийских игр древности
- Современные Олимпийские игры , их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр

Способы физкультурной деятельности. -

Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Висы на низкой перекладине. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания, переползания.

Легкая атлетика. Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3*10м. Бег 30 м, 60, 500 метров.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага, техника двухшажного попеременного хода, техника спуска, техника торможения.

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:

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

Волейбол: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

3 класс:

Знания о физической культуре.

- Особенности физической культуры разных народов**
 - связь физической культуры с традициями и обычаями народа.
- Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа**
 - связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов проживавших на территории Древней Руси
 - приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов
- Понятие комплекс физических упражнений**
 - что такое комплексы физических упражнений
 - приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность

Способы физкультурной деятельности.

- Как измерить физическую нагрузку.**
 - связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений
 - измерение пульса после нагрузки в покое.
 - находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой
- Закаливание – обливание, душ.**
 - правила закаливания обливанием и протиранием душа
 - правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур

Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на

гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Плавание Подводящие упражнения (вхождение в воду, «звездочка» на груди, на спине, скольжение на груди и спине и др) Работа ног на груди и спине Работа рук кролем на груди и спине В полной координации кроль на груди и спине

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры.

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:

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

Волейбол: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.

4 класс:

Знания о физической культуре

- 1. История физической культуры** (развитие физической культуры в России, роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта, необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой)
- 2. От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать** (физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. способы регулирования нагрузки. роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок)
- 3. Правила предупреждения травм** (Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, спортивными играми и плаванием.)
- 4. Оказание первой помощи при лёгких травмах.** (травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой, способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.

5. Закаливание (закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания)

в естественных водоемах; общие правила проведения закаливающих процедур в естественных водоемах)

Способы физической деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. (цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности; техника выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств, оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течении учебного года)

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. перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали», «противоходом», «змейкой».

Акробатические упражнения упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперед, назад, гимнастический мост, акробатические комбинации)

Опорный прыжок через гимнастического козла.

Упражнения на низкой перекладине: висы, перевороты, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения на низкой перекладине:

Лёгкая атлетика. Техника бега с высоким подниманием бедра, бег с переходом на поочередные прыжки на правой и левой ноге, бег с ускорением, бег с изменяющим направлением. Челночный бег 3*10м., высокий старт с последующим ускорением., техника низкого старта, техника стартового ускорения, техника финиширования

Прыжковые упражнения: прыжки на месте, на одной ноге, с поворотом на 180° и 360°; с продвижением вперед, и назад, левым правым боком, прыжок в высоту с разбега, прыжки в длину с места; прыжки на скакалке.

Броски: броски набивного мяча (1 кг) снизу из положения стоя и в седе.

Метание: метание малого мяча из-за головы в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. техника выполнения основной стойки лыжника, техника ступающего шага, техника скользящего шага, техника одновременного одношажного хода, техника чередования ходов при прохождении учебных дистанции, техника спусков, подъемов, торможения и поворотов.

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 развитие выносливости

На материале спортивных игр:

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском. броски мяча в корзину стоя на месте и после ведения,

Волейбол: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости).

1 класс

| Планируемые сроки проведения | № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Примечание |
|------------------------------|-------|---|--------------|------------|
| 1 неделя | 1 | Урок познавательная минутка. Безопасное поведение на уроках | 1 ч. | |
| | 2 | Урок-путешествие. Перекаты и группировка | 1 ч. | |
| | 3 | Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время | 1 ч. | |

| | | | | |
|----------|----|---|------|--|
| 2 неделя | 4 | Урок-игра. Челночный бег 3 10 м на время | 1 ч. | |
| | 5 | Спортивный марафон. Перекаты и группировка | 1 ч. | |
| | 6 | Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки | 1 ч. | |
| 3 неделя | 7 | Урок-викторина «Техника метания мяча (мешочка) на дальность» | 1 ч. | |
| | 8 | Спортивный марафон «Усложненные перекаты» | 1 ч. | |
| | 9 | Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа» | 1 ч. | |
| 4 неделя | 10 | Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека | 1 ч. | |
| | 11 | Спортивный калейдоскоп «Усложненные перекаты» | 1 ч. | |
| | 12 | Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности | 1 ч. | |
| 5 неделя | 13 | Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни | 1 ч. | |
| | 14 | Кувырок вперед | 1 ч. | |
| | 15 | Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 ч. | |
| 6 неделя | 16 | Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 17 | Кувырок вперед | 1 ч. | |
| | 18 | Прыжок в длину с места | 1 ч. | |
| 7 неделя | 19 | Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|--|------|--|
| | 20 | Стойка на лопатках. «Мост» | 1 ч. | |
| | 21 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 ч. | |
| 8 неделя | 22 | Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка. Стойка на лопатках» | 1 ч. | |
| | 23 | Стойка на лопатках. «Мост» | 1 ч. | |
| | 24 | Физкультминутки, их значение в жизни человека | 1 ч. | |
| 9 неделя | 25 | ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине | 1 ч. | |
| | 25 | Лазание по гимнастической стенке | 1 ч. | |
| | 27 | Подвижные игры | 1 ч. | |
| 10 неделя | 28 | Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи | 1 ч. | |
| | 29 | Лазание по гимнастической стенке | 1 ч. | |
| | 30 | Строевые упражнения | 1 ч. | |
| 11 неделя | 31 | Урок познавательная гимнастика | 1 ч. | |
| | 32 | Упражнения на кольцах | 1 ч. | |
| | 33 | Кувырок вперед | 1 ч. | |
| 12 неделя | 34 | ОРУ Лазание по гимнастическому канату | 1 ч. | |
| | 35 | Упражнения на кольцах | 1 ч. | |
| | 36 | ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке» | 1 ч. | |
| 13 неделя | 37 | Лазание по гимнастической стенке | 1 ч. | |
| | 38 | Лазание по гимнастической стенке | 1 ч. | |
| | 39 | Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами | 1 ч. | |
| 14 неделя | 40 | Подвижные игры | 1 ч. | |
| | 41 | Лазание по гимнастической стенке | 1 ч. | |
| | 42 | ОРУ. Мы растем вверх | 1 ч. | |
| 15 неделя | 43 | Преодоление полосы препятствий | 1 ч. | |
| | 44 | Лазание по гимнастической стенке | 1 ч. | |
| | 45 | Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|---|------|--|
| | | стенке | | |
| 16 неделя | 46 | Подвижные игры | 1 ч. | |
| | 47 | Подвижные игры | 1 ч. | |
| | 48 | Игровые упражнения ловкий мяч | 1 ч. | |
| 17 неделя | 49 | ОРУ Полоса препятствий. Урок познай | 1 ч. | |
| | 50 | ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках» | 1 ч. | |
| | 51 | ОРУ. Подвижная игра «День и ночь» | 1 ч. | |
| 18 неделя | 52 | ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс | 1 ч. | |
| | 53 | ОРУ. Техника смело ступай на лыжню | 1 ч. | |
| | 54 | ОРУ. Урок веселый спуск | 1 ч. | |
| 19 неделя | 55 | Техника ступающего шага на лыжах | 1 ч. | |
| | 56 | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж | 1 ч. | |
| | 57 | ОРУ. Урок весело мы тянем | 1 ч. | |
| 20 неделя | 58 | Техника скользящего шага на лыжах без палок | 1 ч. | |
| | 59 | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | 1 ч. | |
| | 60 | ОРУ Весело мы едем по лыжне | 1 ч. | |
| 21 неделя | 61 | Техника скользящего шага с палками на лыжах | 1 ч. | |
| | 62 | Упражнения со скакалками | 1 ч. | |
| | 63 | Техника торможения палками на лыжах | 1 ч. | |
| 22 неделя | 64 | Движение змейкой на лыжах с палками | 1 ч. | |
| | 65 | Прыжки через скакалку | 1 ч. | |
| | 66 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 ч. | |
| 23 неделя | 67 | Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами | 1 ч. | |
| | 68 | Прыжки через скакалку | 1 ч. | |
| | 69 | Броски и ловля мяча в парах | 1 ч. | |
| 24 неделя | 70 | Разновидности бросков мяча одной рукой | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|---|------|--|
| | 71 | Прыжки через скакалку | 1 ч. | |
| | 72 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 ч. | |
| 25 неделя | 73 | Броски мяча в кольцо способом «снизу» | 1 ч. | |
| | 74 | Стойка на лопатках | 1 ч. | |
| | 75 | Броски мяча в кольцо способом «сверху» | 1 ч. | |
| 26 неделя | 76 | Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» | 1 ч. | |
| | 77 | Стойка на лопатках | 1 ч. | |
| | 78 | Тестирование в наклоне вперед из положения стоя | 1 ч. | |
| 27 неделя | 79 | Упражнение на выносливость | 1 ч. | |
| | 80 | Повторение акробатических элементов | 1 ч. | |
| | 81 | Повторение техники прыжка в длину с места | 1 ч. | |
| 28 неделя | 82 | Тестирование в прыжке в длину с места | 1 ч. | |
| | 83 | Повторение акробатических элементов | 1 ч. | |
| | 84 | Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа | 1 ч. | |
| 29 неделя | 85 | Упражнения на уравнивание предметов | 1 ч. | |
| | 86 | Тестирование в подъеме туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд | 1 ч. | |
| | 87 | Баскетбольные упражнения | 1 ч. | |
| 30 неделя | 88 | Упражнения на уравнивание предметов | 1 ч. | |
| | 89 | Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча | 1 ч. | |
| | 90 | Тестирование в беге на скорость на 30 м | 1 ч. | |
| 31 неделя | 91 | Круговая тренировка | 1 ч. | |
| | 92 | Тестирование в челночном беге 3 × 10 м | 1 ч. | |
| | 93 | Метание мешочка на дальность | 1 ч. | |
| 32 неделя | 94 | Круговая тренировка | 1 ч. | |
| | 95 | Основы правил игры в футбол | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|-------------------------|------|--|
| | 96 | Знакомство с эстафетами | 1 ч. | |
| 33 неделя | 97 | Круговая тренировка | 1 ч. | |
| | 98 | Подвижные игры | 1 ч. | |
| | 99 | Подвижные игры | 1 ч. | |

2 класс

| Планируемые сроки проведения | № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Примечание |
|------------------------------|-------|--|--------------|------------|
| 1 неделя | 1 | Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1 ч. | |
| | 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик». | 1 ч. | |
| | 3 | Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в тоннеле». | 1 ч. | |
| 2 неделя | 4 | Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик» | 1 ч. | |
| | 5 | Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами». | 1 ч. | |
| | 6 | Кувырок вперед. Игра на внимание. | 1 ч. | |
| 3 неделя | 7 | .Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами». | 1 ч. | |
| | 8 | Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее». | 1 ч. | |
| | 9 | Усложненные кувырки вперед. | 1 ч. | |
| 4 неделя | 10 | Подвижная игра «Мышеловка» | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|---|------|--|
| | 11 | Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». | 1 ч. | |
| | 12 | Игровые упражнения с кувырками. | 1 ч. | |
| 5 неделя | 13 | Подвижная игра «Бегуны и прыгуны». | 1 ч. | |
| | 14 | Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи». | 1 ч. | |
| | 15 | Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 ч. | |
| 6 неделя | 16 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи». | 1 ч. | |
| | 17 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 ч. | |
| | 18 | Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 ч. | |
| 7 неделя | 19 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц» | 1 ч. | |
| | 20 | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы». | 1 ч. | |
| | 21 | Стойка на лопатках. «Мост». | 1 ч. | |
| 8 неделя | 22 | Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую». | 1 ч. | |
| | 23 | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую». | 1 ч. | |
| | 24 | Стойка на лопатках. «Мост». | 1 ч. | |
| 9 неделя | 25 | Подвижная игра «Осада города». | 1 ч. | |
| | 26 | Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 27 | Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева» | 1 ч. | |
| 10 неделя | 28 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|-----|---|------|--|
| | 29 | Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Кружева». | 1 ч. | |
| | 30 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 ч. | |
| 11 неделя | 31 | Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове». | 1 ч. | |
| | 32. | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. | 1 ч. | |
| | 33 | Упражнения на кольцах. Игра «Салки». | 1 ч. | |
| 12 неделя | 34 | Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове». | 1 ч. | |
| | 35. | Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове». | 1 ч. | |
| | 36. | Упражнения на кольцах. | 1 ч. | |
| 13 неделя | 37. | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка» | 1 ч. | |
| | 38. | Разновидности висов. Игра «Удочка». | 1 ч. | |
| | 39. | Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Игра «Жмурки». | 1 ч. | |
| 14 неделя | 40. | Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки» | 1 ч. | |
| | 41. | Подвижная игра «Медведи и пчелы». | 1 ч. | |
| | 42. | Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Игра «Пчелы». | 1 ч. | |
| 15 неделя | 43. | Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы». | 1 ч. | |
| | 44. | Подвижная игра «Ловля обезьян». | 1 ч. | |
| | 45. | Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян». | 1 ч. | |
| 16 неделя | 46. | Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян». | 1 ч. | |
| | 47. | Подвижные игры. | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|-----|---|------|--|
| | 48. | Перевероты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Совушка» | 1 ч. | |
| 17 неделя | 49. | Передвижения на лыжах ступающим шагом. | 1 ч. | |
| | 50. | Передвижение на лыжах скользящим шагом. | 1 ч. | |
| | 51. | Упражнения на кольцах. | 1 ч. | |
| 18 неделя | 52. | Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. | 1 ч. | |
| | 53. | Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом. | 1 ч. | |
| | 54. | Вращение обруча. | 1 ч. | |
| 19 неделя | 55. | Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. | 1 ч. | |
| | 56. | Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?». | 1 ч. | |
| | 57. | Лазание по канату. | 1 ч. | |
| 20 неделя | 58. | Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?». | 1 ч. | |
| | 59. | Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | 1 ч. | |
| | 60. | Лазание по канату. Игра «Вышибалы». | 1 ч. | |
| 21 неделя | 61. | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». | 1 ч. | |
| | 62. | Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!» | 1 ч. | |
| | 63. | Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян». | 1 ч. | |
| 22 неделя | 64. | Движение на лыжах с палками «змейкой». Подвижная игра «Подними предмет». | 1 ч. | |
| | 65. | Прохождение дистанции 1000метров на лыжа на время. | 1 ч. | |
| | 66. | Прыжки в скакалку | 1 ч. | |
| 23 неделя | 67. | Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|-----|---|------|--|
| | | «Горячая линия». | | |
| | 68. | Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах». | 1 ч. | |
| | 69. | Прыжки в скакалку. Игра «Собачка» | 1 ч. | |
| 24 неделя | 70. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка» | 1 ч. | |
| | 71. | Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ». | 1 ч. | |
| | 72. | Прыжки в скакалку. | 1 ч. | |
| 25 неделя | 73. | Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами». | 1 ч. | |
| | 74. | История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу». | 1 ч. | |
| | 75. | Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу». | 1 ч. | |
| 26 неделя | 76. | История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу». | 1 ч. | |
| | 77. | Подвижная игра с мячом. | 1 ч. | |
| | 78. | Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 ч. | |
| 27 неделя | 79. | Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок». | 1 ч. | |
| | 80. | Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч». | 1 ч. | |
| | 81. | Повторение акробатических элементов. | 1 ч. | |
| 28 неделя | 82. | Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника» | 1 ч. | |
| | 83. | Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». | 1 ч. | |
| | 84. | Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника» | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|------|--|------|--|
| 29 неделя | 85. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 ч. | |
| | 86. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». | 1 ч. | |
| | 87. | Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника». | 1 ч. | |
| 30 неделя | 88. | Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу». | 1 ч. | |
| | 89. | Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка». | 1 ч. | |
| | 90. | Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик». | 1 ч. | |
| 31 неделя | 91. | Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол. | 1 ч. | |
| | 92. | Спортивная игра футбол. | 1 ч. | |
| | 93. | Круговая тренировка. Игра «Хвостик». | 1 ч. | |
| 32 неделя | 94. | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». | 1 ч. | |
| | 95. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!». | 1 ч. | |
| | 96. | Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой» | 1 ч. | |
| 33 неделя | 97. | Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Игра «Флаг на башне». | 1 ч. | |
| | 98. | Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего». | 1 ч. | |
| | 99. | Круговая тренировка. Игра «Совушка». | 1 ч. | |
| 34 неделя | 100. | Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами». | 1 ч. | |
| | 101. | Подвижные и спортивные игры. | 1 ч. | |
| | 102. | Подведение итогов года Игра «Совушка» | 1 ч. | |

Физическая культура. А.П.Матвеев 3 класс

| Планируемые сроки проведения | № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Примечание |
|------------------------------|-------|--|--------------|------------|
| 1 неделя | 1 | Правила безопасности на уроках физической культуры. | 1ч. | |
| | 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 3 | Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Охотники и утки». | 1ч. | |
| 2 неделя | 4 | Техника челночного бега с высокого старта. Р/К «Современные подвижные игры России» | 1 ч. | |
| | 5 | Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). | 1ч. | |
| | 6 | Кувырок вперед. Игра на внимание. | 1 ч. | |
| 3 неделя | 7 | Измерение уровня развития основных физических качеств. Р/К «Подвижные игры разных народов». | 1ч. | |
| | 8 | Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше». | 1 ч. | |
| | 9 | Усложненные кувырki вперед. Р/к «Русская народная игра: Пятнашки». | 1ч. | |
| 4 неделя | 10 | Подвижная игра «Третий лишний» | 1 ч. | |
| | 11 | Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место». | 1ч. | |
| | 12 | Игровые упражнения с кувырками. | 1 ч. | |

| | | | | |
|----------|----|---|------|--|
| 5 неделя | 13 | Подвижная игра «Выше ноги от земли». | 1 ч. | |
| | 14 | Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки». | 1 ч. | |
| | 15 | Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк» | 1 ч. | |
| 6 неделя | 16 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Ловишки». | 1 ч. | |
| | 17 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк». | 1 ч. | |
| | 18 | Кувырок назад. Подвижная игра «Пустое место». | 1 ч. | |
| 7 неделя | 19 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Третий лишний» | 1 ч. | |
| | 20 | Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы». | 1 ч. | |
| | 21 | Стойка на лопатках. «Мост». Р/к «Игры народов мира». | 1 ч. | |
| 8 неделя | 22 | Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы». | 1 ч. | |
| | 23 | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». | 1 ч. | |
| | 24 | Стойка на лопатках. «Мост». | 1 ч. | |
| 9 неделя | 25 | Подвижная игра «Футбол» | 1 ч. | |
| | 26 | Подвижные игры. Р/к Зарождение игры «Футбол». | 1 ч. | |
| | 27 | Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта» | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|---|------|--|
| 10 неделя | 28 | Лазание по гимнастической стенке. Р/к Игры разных народов мира. | 1 ч. | |
| | 29 | Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Ловишки». | 1 ч. | |
| | 30 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 ч. | |
| 11 неделя | 31 | Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове». | 1 ч. | |
| | 32 | Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. | 1 ч. | |
| | 33 | Упражнения на кольцах. Игра «Салки». | 1 ч. | |
| 12 неделя | 34 | Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове». | 1 ч. | |
| | 35 | Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове». | 1 ч. | |
| | 36 | Упражнения на кольцах. | 1 ч. | |
| 13 неделя | 37 | Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Выше ноги». | 1 ч. | |
| | 38 | Разновидности висов. Игра «Попади в цель». | 1 ч. | |
| | 39 | Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| 14 неделя | 40 | Лазание по гимнастической стенке. Игры на внимание. | 1 ч. | |
| | 41 | Подвижная игра «Медведь в бору». | 1 ч. | |
| | 42 | Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. | 1 ч. | |
| 15 неделя | 43 | Игровые упражнения. Подвижные игры. | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|---|------|--|
| | 44 | Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты. | 1 ч. | |
| | 45 | Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. | 1 ч. | |
| 16 неделя | 46 | Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360. | 1ч. | |
| | 47 | Игра в волейбол. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 48 | Р/К Зарождение игры в «Валейбол». Игра «Волейбол». | 1ч. | |
| 17 неделя | 49 | Прыжки в высоту. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 50 | Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка». | 1 ч. | |
| | 51 | Упражнения на кольцах. | 1ч. | |
| 18 неделя | 52 | Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину. | 1 ч. | |
| | 53 | Р/К зарождение игры в баскетбол. Игры с элементами движения в баскетбол. | 1ч. | |
| | 54 | Вращение обруча. | 1 ч. | |
| 19 неделя | 55 | Игра в баскетбол. | 1 ч. | |
| | 56 | Игра «Кто дальше?». | 1ч. | |
| | 57 | Лазание по канату. | 1 ч. | |
| 20 неделя | 58 | Подвижные игры на выносливость. | 1ч. | |
| | 59 | Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | 1 ч. | |
| | 60 | Лазание по канату. Игра «Вышибалы». | 1 ч. | |
| 21 неделя | 61 | Подвижная игра «Прокати через ворота». | 1ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|--|------|--|
| | 62 | Подвижная игра «Подними предмет!» | 1 ч. | |
| | 63 | Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян». | 1ч. | |
| 22 неделя | 64 | Движение приставным бегом. Подвижная игра «Подними предмет». | 1 ч. | |
| | 65 | Подвижные игры разных народов. Р\К Русские народные игры. | 1 ч. | |
| | 66 | Прыжки в скакалку | 1ч. | |
| 23 неделя | 67 | Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия». | 1 ч. | |
| | 68 | Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах». | 1ч. | |
| | 69 | Прыжки в скакалку. Игра «Собачка» | 1 ч. | |
| 24 неделя | 70 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка» | 1 ч. | |
| | 71 | Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ». | 1ч. | |
| | 72 | Прыжки в скакалку. | 1 ч. | |
| 25 неделя | 73 | Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами». | 1ч. | |
| | 74 | История появления мяча. Подвижная игра «Горячая картошка». | 1 ч. | |
| | 75 | Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу». | 1 ч. | |
| 26 неделя | 76 | История зарождения древних Олимпийских игр. Р\К «Олимпийские игры на Руси» | 1ч. | |
| | 77 | Подвижная игра с мячом. | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|---|------|--|
| | 78 | Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1ч. | |
| 27 неделя | 79 | Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше». | 1 ч. | |
| | 80 | Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч». | 1 ч. | |
| | 81 | Повторение акробатических элементов. | 1ч. | |
| 28 неделя | 82 | Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника» | 1 ч. | |
| | 83 | Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». | 1ч. | |
| | 84 | Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника» | 1 ч. | |
| 29 неделя | 85 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 ч. | |
| | 86 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». | 1ч. | |
| | 87 | Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника». | 1 ч. | |
| 30 неделя | 88 | Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу». | 1ч. | |
| | 89 | Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка». | 1 ч. | |
| | 90 | Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик». | 1 ч. | |
| 31 неделя | 91 | Тестирование прыжка в длину с | 1ч. | |

| | | | | |
|-----------|-----|--|------|--|
| | | места. Игра в футбол. | | |
| | 92 | Спортивная игра футбол. | 1 ч. | |
| | 93 | Круговая тренировка. Игра «Хвостик». | 1ч. | |
| 32 неделя | 94 | Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». | 1 ч. | |
| | 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!». | 1 ч. | |
| | 96 | Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой» | 1ч. | |
| 33 неделя | 97 | Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место». | 1 ч. | |
| | 98 | Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего». | 1ч. | |
| | 99 | Круговая тренировка. Игра «Совушка». | 1 ч. | |
| 34 неделя | 100 | Тестирование бега на 1000 м. Игра «Ловишки». | | |
| | 101 | Подвижные и спортивные игры. Р\К «подвижные игры России». | | |
| | 102 | Эстафета с мячом. Подвижные игры с мячом. Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место». Подведение итогов года. Эстафеты. | | |

4 класс

| Планируемые сроки проведения | № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Понятия |
|-------------------------------------|--------------|---|---------------------|----------------|
| 1 неделя | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы теоретических знаний. | 1 ч. | |
| | 2 | Физическая подготовка. Подвижные игры | 1 ч. | |
| | 3 | Физическая подготовка. Подвижные игры | 1 ч. | |
| 2 неделя | 4 | Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 5. | Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 6 | Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| 3 неделя | 7 | Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 8 | Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Броски. Метание. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 9 | Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Метание. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| 4 неделя | 10 | Физическая подготовка. Бег. Прыжки. | 1 ч. | |

| | | | | |
|----------|----|--|------|--|
| | | Метание. Подвижные игры. | | |
| | 11 | Физическая подготовка. Бег. Прыжки. Метание. | 1 ч. | |
| | 12 | Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| 5 неделя | 13 | Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 14 | Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 15 | Физическая подготовка. Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижения Ведения. Игра. | 1 ч. | |
| 6 неделя | 16 | Физическая подготовка. Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижения Ведения. Игра. | 1 ч. | |
| | 17 | Физическая подготовка. Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижения Ведения. Игра. | 1 ч. | |
| | 18 | Физическая подготовка. Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижения Ведения. Игра. | 1 ч. | |
| 7 неделя | 19 | Физическая подготовка. Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижения Ведения. Игра. | 1 ч. | |
| | 20 | Физическая подготовка. Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижения Ведения. Игра. | 1 ч. | |
| | 21 | Физическая подготовка. Броски мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Передвижения Ведения. Игра. | 1 ч. | |
| 8 неделя | 22 | Физическая подготовка. Передача мяча. Подача мяча | 1 ч. | |
| | 23 | Физическая подготовка. | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|---|------|--|
| | | Передача мяча. Подача мяча | | |
| | 24 | Физическая подготовка. Передача мяча. Подача мяча | 1 ч. | |
| 9 неделя | 25 | Физическая подготовка. Передача мяча. Подача мяча | 1 ч. | |
| | 26 | Физическая подготовка. Передача мяча. Подача мяча | 1 ч. | |
| | 27 | Физическая подготовка. Передача мяча. Подача мяча | 1 ч. | |
| 10 неделя | 28 | Физическая подготовка. Передача мяча. Подача мяча | 1 ч. | |
| | 29 | Волейбол. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 30 | Волейбол. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| 11 неделя | 31 | Основы теоретических знаний. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 32 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 33 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| 12 неделя | 34 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 35 | Физическая подготовка. Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. | 1 ч. | |
| | 36 | Физическая подготовка. Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения | 1 ч. | |
| 13 неделя | 37 | Физическая подготовка. Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения | 1 ч. | |
| | 38 | Организующие команды и приемы. | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|---|------|--|
| | | Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка. | | |
| | 39 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка | 1 ч. | |
| 14 неделя | 40 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка | 1 ч. | |
| | 41 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 42 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| 15 неделя | 43 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 44 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 45 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| 16 неделя | 46 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 47 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 48 | Организующие команды и приемы. Акробатика. Прикладные гимнастические упражнения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| 17 неделя | 49 | Основы теоретических знаний. | 1 ч. | |
| | 50 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. | 1 ч. | |
| | 51 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Повороты на месте. | 1 ч. | |
| 18 неделя | 52 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Повороты на | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|--|------|--|
| | | месте | | |
| | 53 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Повороты. Подвижные игры. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 54 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Повороты. Торможения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| 19 неделя | 55 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Повороты. Торможения. Подъемы. Спуски Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 56 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Повороты. Торможения. Подъемы. Спуски Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 57 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Повороты. Торможения. Подъемы. Спуски Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| 20 неделя | 58 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Повороты. Спуски. Подъемы. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 59 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Повороты. Спуски. Подъемы. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 60 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Повороты. Спуски. Подъемы. Физическая подготовка. | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|---|------|--|
| 21 неделя | 61 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы. Повороты. Торможения. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 62 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы. Повороты. Торможения. Физическая подготовка | 1 ч. | |
| | 63 | Организующие команды и приемы. Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы. Повороты. Торможения. Физическая подготовка | 1 ч. | |
| 22 неделя | 64 | Сообщение теоретических знаний. Футбол. Физическая подготовка. | 1 ч. | |
| | 65 | Физическая подготовка. Футбол. | 1 ч. | |
| | 66 | Физическая подготовка. Футбол. | 1 ч. | |
| 23 неделя | 67 | Физическая подготовка. Футбол. | 1 ч. | |
| | 68 | Физическая подготовка. Футбол. | 1 ч. | |
| | 69 | Физическая подготовка. Футбол. | 1 ч. | |
| 24 неделя | 70 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Передвижения без мяча. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 71 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Передвижения без мяча. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 72 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Передвижения без мяча. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| 25 неделя | 73 | Ловля и передача мяча. Броски мяча. Ведение мяча. Передвижения без мяча. Подвижные игры. | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|----|--|------|--|
| | 74 | Передача мяча. Ловля мяча Подача мяча Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 75 | Передача мяча. Ловля мяча Подача мяча Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| 26 неделя | 76 | Передача мяча. Ловля мяча Подача мяча Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 77 | Передача мяча. Ловля мяча Подача мяча Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 78 | Основы теоретических знаний. Футбол. | 1 ч. | |
| 27 неделя | 79 | Физическая подготовка. Футбол. | 1 ч. | |
| | 80 | Физическая подготовка. Футбол. | 1 ч. | |
| | 81 | Физическая подготовка. Баскетбол | 1 ч. | |
| 28 неделя | 82 | Физическая подготовка. Баскетбол | 1 ч. | |
| | 83 | Физическая подготовка. Пионербол. | 1 ч. | |
| | 84 | Физическая подготовка. Пионербол | 1 ч. | |
| 29 неделя | 85 | Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 86 | Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры | 1 ч. | |
| | 87 | Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры | 1 ч. | |
| 30 неделя | 88 | Метание мяча Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 89 | Метание мяча Бег. Прыжки. Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 90 | Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание. | 1 ч. | |
| 31 неделя | 91 | Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |

| | | | | |
|-----------|-----|---|------|--|
| | | Бег. Прыжки. Метание | | |
| | 92 | Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание | 1 ч. | |
| | 93 | Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание. | 1 ч. | |
| 32 неделя | 94 | Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание | 1 ч. | |
| | 95 | Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание | 1 ч. | |
| | 96 | Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание. | 1 ч. | |
| 33 неделя | 97 | Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание. | 1 ч. | |
| | 98 | Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание. | 1 ч. | |
| | 99 | Физическая подготовка. Подвижные игры. Бег. Прыжки. Метание. | 1 ч. | |
| 34 неделя | 100 | Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 101 | Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1 ч. | |
| | 102 | Физическая подготовка. Подвижные игры. | 1ч. | |

