

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 65»

Физическая культура

Рабочая программа  
для обучающихся 1-4 классов  
(в новой редакции)

Обсуждено на заседании  
методического объединения  
протокол № 1 от 27.08.2021 г.

Составитель:  
учитель физической культуры  
МБОУ «СОШ № 65»  
Перзин И.В.

Утверждено Педагогическим советом:  
Протокол №1  
от 27.08.2021 г.  
Директор МБОУ «СОШ № 65»  
\_\_\_\_\_ Л.А. Пятибратова

Кемерово, 2021 г.

## Содержание

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета .....	3
2. Содержание учебного предмета.....	4
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы .....	17

## 1. Планируемы результаты освоения учебного предмета.

### Личностные:

- 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:

- 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) 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;

10) 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;

11) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

12) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности.

13) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

### **Предметные:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4) подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2. Содержание программы**

### **1 класс**

#### **1. Знания о ФК**

1.1 Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

1.2 Знания о физической культуре: «Возникновение физической культуры и спорта».

#### **2. Легкая атлетика**

2.3 Строевые упражнения. СБУ. Высокий старт

2.4 Режим дня. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Специальных беговых упражнений. Высокий стар.

2.5 Строевые упражнения: Перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Специальных беговых упражнений. Бег из различных И.П.

2.6 Понятие: «короткая дистанция, бег на скорость». Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Перестроение из 1 шеренге в 2. Бег 30 м. офп – гто.

- 2.7 Понятие: «бег на выносливость». Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. Равномерный, медленный бег до 5 мин.  
Линейная эстафета до 15 м.
- 2.8 Бег из различных И.П. и с различным положением рук. П/и «Хитрая лиса»
- 2.9 ТБ с мячом. Метание малого мяча на дальность с места (произвольно). П/и «Вышибалы» офп - гто
- 2.10 Метание малого мяча на дальность с места из положения - стоя грудью в направлении метания. П/и «Пчелка»
- 2.11 Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, доставанием предметов. П/и «Жмурки»
- 2.12 Прыжки на одной, на двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 45<sup>0</sup>, 90<sup>0</sup>. П/и «Волк и зайцы»
- 2.13 СБУ. Прыжковые упражнения. Метание в цель. Многоскоки. Офп – гто.
- 2.14 Бег из различных И.П. и с различным положением рук. Челночный бег 3\*5 м
- 2.15 Высокий старт. Бег до 50 м. Эстафеты без предметов. Офп-гто
- 2.16 Высокий старт. Эстафеты с предметами

### **3. Подвижные игры-**

- 3.17 Техника безопасности на уроках подвижных игр. Правила отношений в играх. П/и “Кот и мыши”, “Мышеловка”
- 3.18 “Пустое место”, «Гуси-лебеди»
- 3.19 “Третий лишний”, ”Копна - кочка”
- 3.20 “Пятнашки”, ”Фигуры”
- 3.21 “Самолетики и тучки”, ”Жмурки”
- 3.22 “Рыбки”, “Вызов номера”
- 3.23 “Покажи отгадку”, “Горелки”
- 3.24 «Салки» в разных вариантах
- 3.25 «Уголки», «Караси и щука»
- 3.26 «Охотники и утки», «Вызов номеров»
- 3.27 «Вышибалы», ”Космонавты”

### **4. Знания о ФК и способы физкультурной деятельности**

- 4.28 Техника безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. История развития гимнастики, первые соревнования.
- 4.29 Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

### **5. Гимнастика**

- 5.30 Строевые упражнения. «Гуси-лебеди»
- 5.31 Строевые упражнения. Упражнения на освоения навыков равновесия:  
- стойка на одной ноге “ласточка”  
- ходьба по гимнастической скамейке  
- перешагивание через мячи «Ласточки»
- 5.32 Осанка, её значение. Страховка и помощь. Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. «Бой петухов»
- 5.33 Значение закаливания. Строевые упражнения. Группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках. Лазание по канату. «Карлики и великаны»
- 5.34 Основные И.п. Акробатические элементы: перекаты в группировке, стойка на лопатках, мост. Лазание по канату
- 5.35 Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической скакалкой. Общефизическая подготовка «Рыбаки и рыбка». Офп-гто.
- 5.36 Строевые упражнения. Ползание и переползание по-пластунски, преодоление полосы препятствий. «Вызов номеров»

- 5.37 Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Позиции рук, ног. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, шаг галопом в сторону, приставной шаг.
- 5.38 Строевые упражнения. ОРУ в парах. Упражнения на низкой перекладине: вис на согнутых, подтягивание. Переползание и перелазание через предметы. «Атомы-молекулы» офп-гто.
- 5.39 ОРУ в парах. Акробатические упр.: кувырок вперед, мост, стойку на лопатках. Упр. в равновесии- ходьба через предметы боком, приставными шагами; с поворотами. «Салки»
- 5.40 Акробатические упр.: кувырок вперед, мост, стойку на лопатках. Наклон туловища вперед из положения сидя на полу офп-гто.
- 5.41 Строевые упражнения. ОРУ с обручем. Сочетание акробатических элементов в 1 комбинацию. Лазание по канату
- 5.42 Основные И.п. ОФП
- 5.43 Эстафеты с элементами акробатических и гимнастических упражнений.
- 5.44 Упражнения на равновесие. Упражнения сидя, лежа, офп-гто.
- 5.45 Упражнения сидя, лежа. Упражнения с набивными мячами, офп-гто.
- 5.46 Кувырок вперед, стойка на лопатках.
- 5.47 Перекаты вперед – назад, упор присев-упор сидя, подтягивание
- 5.48 Лазание одноименным и разноименным способами, подтягивание в положении лежа на гимнастической скамье
- 5.49 Мостик из положения лежа, стоя. Упражнения с обручем. Игры с обручем
- 5.50 Полоса препятствий из гимнастических элементов и акробатических упражнений

## **6. Знания о ФК и способы физической деятельности**

- 6.51 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- 6.52 Знания о физической культуре: «Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений». «Запрещенные движения»

## **7. Лыжная подготовка**

- 7.53 Организующие команды и приемы. Укладка, переноска лыж на плече, под рукой. Подводящие упражнения
- 7.54 Организующие команды и приемы. Ступающий шаг. «Поезд»
- 7.55 Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг. Перестроение на лыжах. «Железная дорога»
- 7.56 Стойки лыжника. Скользящий шаг без палок. «Шире шаг»
- 7.57 Стойки лыжника. Скользящий шаг без палок. «Шире шаг»
- 7.58 Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Скользящий шаг с палками «Веер»
- 7.59 Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. Торможение падением. Скользящий шаг с палками «Солнышко»
- 7.60 Подъем ступающим шагом. Спуск в стойках лыжника. «Кто быстрее, дальше»
- 7.61 Подъем «лесенкой» Спуск в стойках лыжника. «Кто быстрее, дальше»
- 7.62 Передвижение ступающим, скользящим шагом в медленном темпе до 1 км, офп-гто.
- 7.63 Передвижение по пересеченной местности в медленном темпе до 1,5 км, офп-гто.
- 7.64 Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

## **8. Подвижные игры с мячом**

- 8.65 Техника безопасности на уроках с мячом. Стойки игрока, перемещения различными способами. «Мяч водящему»
- 8.66 Жонглирование мячом.. «Передал -садись»
- 8.67 Передвижение с мячом “Вышибалы”, ”Горящий мяч”
- 8.68 Жонглирование мячом из различных и.п. Эстафеты с мячами.
- 8.69 Положение рук при приеме мяча. Передачи мяча сверху.
- 8.70 Передачи мяча снизу двумя руками. «Лисички и собачки»

- 871 Броски мяча одной рукой от плеча. «Охотники и утки»
- 872 Броски мяча через сетку. Прием мяча двумя руками
- 873 Элементы пионербола. Передвижения по площадке

### **9. Подвижные игры**

- 9.74 Знания о физической культуре: « Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)». Эстафеты с мячом, игры по выбору
- 9.75 Ловля мяча на месте. «Брось-поймай», «10 передач»
- 9.76 Жонглирование мячом на месте (снизу, от груди, из-за головы). «Перестрелка», «Поймай мяч»
- 9.77 Броски мяча одной рукой. «Веселые старты» эстафеты с мячом
- 9.78 Удары мяча о пол одной, двумя руками. Броски мяча. «Вызов номера»
- 9.79 Броски мяча в баскет. кольцо, щит. «Из круга вышибало»
- 9.80 Удары мяча о пол в движении, броски мяча в парах на месте. «Мяч капитану»
- 9.81 Броски мяча в баскетбольное кольцо. Эстафеты с баскет. мячами
- 9.82 Элементы футбола. Упражнения в парах. Удары по мячу на месте
- 9.83 Элементы футбола. Ведение мяча в движении. «Мяч водящему»
- 9.84 Элементы футбола. Передачи мяча в движении. «Картошка»
- 9.85 П/и «Третий лишний», «Охотники и утки»
- 9.86 П/и «Мяч капитану», «Караси и щука»
- 9.87 П/и «Пустое место», «Гонка мячей»

### **10. Легкая атлетика**

- 10.88 Техника безопасности на уроках легкой атлетики. СБУ
- 1089 Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств
- 1090 Прыжок в длину с места Челночный бег 3\*10м
- 1091 Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек
- 1092 Подтягивание на перекладине: мальчики - из и.п. вис, девочки - из вися лежа
- 1093 Шестиминутный бег. Метание на дальность
- 1094 Многоскоки Прыжки на скакалке, офп-гто.
- 1095 Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель «Вышибалы»
- 1096 Бег из различных и.п. Бег 30м, офп-гто.
- 1097 Бег 30 м, произвольный старт
- 1098 Высокий старт, бег на короткую дистанцию, офп-гто.
- 1099 Полоса препятствий: рукоход, дупло, лестница, перелезание, проползание под препятствием

## **2 класс**

### **1 Знания о ФК и способы физической культуры**

- 1.1 Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила предупреждения травматизма.
- 1.2 Физические упражнения, их отличие от естественных движений. История зарождения Олимпийских игр. Измерение ЧСС
- 1.3 Режим дня. Правила проведения и выполнения физкультпауз, комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Составление режима дня учащегося. Проведение физкультминуток.

### **2 Легкая атлетика**

- 2.4 Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей: понятие быстрота, бег с изменением длины шага
- 2.5 Разминочный бег 7 мин. Специальные беговые упражнения, офп-гто.
- 2.6 Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х5м, 3\*10 м.
- 2.7 Закаливание организма (обтирание). Челночный бег 3\*10м Линейная эстафета до 20 м,

офп-гто.

2.8 Режим дня. Бег 30 м, из различных и.п.

2.9 СБУБег 30 м, офп-гто.

2.10 Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Многоскоки а одной, двух ногах по разметкам с продвижением вперед, поворотами

2.11 Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, офп-гто.

2.12Равномерный медленный бег до 5 мин.Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность, офп-гто.

2.13 Преодоление естественных препятствий.Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность

2.14 Броски набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди, снизу, из-за головы на дальность.

2.15 Многоскоки. Прыжок в длину с разбега

2.16 Прыжки в длину с разбега, в высоту с места и небольшого разбега

2.17 Равномерный медленный бег до 6 минут. Комбинированная эстафета из изученных упражнений, офп-гто.

### **3 Подвижные игры**

3.18 Техника безопасности на уроках подвижные игры. Правила отношений в играх.“Салки”, “Вызов номера”

3.19 ОРУ в игровой форме.“Пустое место”“Атомы-молекулы»,

3.20“Мяч соседу”,“Передал - садись”

3.21“Космонавты”, “Мышеловка”

3.22“Скакалка-подсекалка”, ”Отмерялки”

3.23 Эстафеты с мячами, обручами, гимнастическими палками.

3.24 Элементы футбола. Упражнения в парах на месте

3.25Элементы футбола. Упражнения в парах, на месте в движении

3.26 Элементы футбола. Передачи в движении, обводка

3.27Эстафеты «веселые старты»

### **4 Гимнастика**

4.28 Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов в движении.

4.29 Понятие: гибкость, ловкость Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии

4.30 Страховка и помощь. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие силовых способностей: подтягивание лежа на животе по скамейке. Лазанье по канату произвольным способом, офп-гто.

4.31 Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Танцевальные упражнения: позиции ног, перемещение ног, шаг польки, галоп. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов 4.32Строевые упражнения.ОРУ с обручами. Перелезание, подлезание через гимнастического козла, скамейку. Упражнения в висе стоя, лежа на низкой перекладине 4.33Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Общефизическая подготовка по круговому методу: упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук и ног, офп-гто.

4.34 Ритмическая гимнастика, состоящая из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений. Упражнения на гибкость, растяжку. Наклон туловища вперед из седа на полу, офп-гто.

4.35 Строевые упражнения. Акробатические упражнения: кувырок вперед, стойка на лопатках, мост. Упражнения на низкой перекладине

4.36 Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке, потягивание на животе по горизонтальной скамейке. Акробатика: перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.

4.37 Строевые упражнения. Акробатическое соединение в 1 комбинацию

Упр. в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке, перешагивание через набивные

мячи.

- 4.38 Строевые упражнения. ОРУ без предметов проводят учащиеся. Подтягивание в висе лежа – девочки, в висе – мальчики. Акробатика: кувырок назад, переворот в сторону, офп-гто.
- 4.39 Строевые упражнения. ОРУ без предметов проводят учащиеся. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Наклон туловища вперед из положения сидя на полу.
- 4.40 ОРУ проводят учащиеся. Танцевальные упражнения. Лазание по канату.
- 4.41 ОРУ проводят учащиеся. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами (1кг)
- 4.42 ОРУ проводят учащиеся. Названия гимн. снарядов и инвентаря ОФП по круговому методу
- 4.43 ОРУ проводят учащиеся. Лазание, перелазывание по гим. лестнице, бревну (h-60см)
- 4.44 ОРУ на гимнастических скамейках. Лазание по скамейке в упоре присев, в упоре на коленях, подтягиваясь, лежа на животе.
- 4.45 ОРУ на гимнастической стенке. Лазание по канату произвольным способом.
- 4.46 Равновесие-ходьба по гимнастическому бревну. Кувырок вперед.
- 4.47 Равновесие-ходьба по гимнастическому бревну перешагивая мячи. Стойка на лопатках, согнув ноги.
- 4.48 Акробатика: из стойки на лопатках перекат вперед, кувырок в группировке в сторону.
- 4.49 Совершенствование изученных элементов акробатики, упражнений в равновесии
- 4.50 Эстафеты из изученных элементов

## **5 Знания о ФК и способы физкультурной деятельности**

- 5.51 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Значение занятий на свежем воздухе, для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Температурный режим.
- 5.52 Закаливающие процедуры. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития физических качеств.

## **6 Лыжная подготовка-**

- 6.53 Организующие команды и приемы. Передвижение в колонне на лыжах.
- 6.54 Организующие команды и приемы. Передвижение в колонне на лыжах. Передвижение в колонне ступающим шагом.
- 6.55 Передвижение в колонне ступающим шагом. Скользящий шаг без палок.
- 6.56 Скользящий шаг с палками. Совершенствование поворота переступанием вокруг пяток и носков лыж.
- 6.57 Торможение падением. Разучить торможение «плугом». Спуск в стойках лыжника
- 6.58 Подъем ступающим шагом, «лесенкой». Спуск в стойках лыжника.
- 6.59 Передвижение на лыжах до 1,5 км.
- 6.60 Передвижение на лыжах по пересеченной местности до 1,5 км, офп-гто.
- 6.61 Эстафеты на лыжах.
- 6.62 Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуск в высокой, средней и низкой стойках. Торможение падением, «плугом»
- 6.63 Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе, офп-гто.
- 6.64 Скользящий шаг с палками
- 6.65 Попеременный двухшажный ход
- 6.66 Попеременный двухшажный ход
- 6.67 Передвижение на лыжах до 2 км, офп-гто.
- 6.68 Спуск в низкой стойке, подъем «елочкой»
- 6.69 Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой»
- 6.70 Игры на лыжах: «Салки», «Кто быстрее»
- 6.71 Игры на лыжах: «Пройди в ворота», «Биатлон»
- 6.72 Игры на лыжах: «Веер», «Подними предмет»

## **7 Подвижные игры для освоения элементов баскетбола**

7.73 Техника безопасности при занятиях играми Стойки игрока, способы перемещения

7.74 Подводящие упражнения с мячом «Пас по кругу», «Мяч среднему»

7.75 Способы передачи мяча от груди, из-за головы, снизу «Бросок мяча в колонне», «Охотники и утки»

7.76 Передача мяча одной рукой от плеча «10 передач»

7.77 Жонглирование мячом Ведение мяча на месте, по прямой. «Борьба за мяч»

7.78 Остановки по сигналу в ходьбе, беге. «Мяч соседу»

## **8 Знания о ФК и способы физкультурной деятельности**

8.79 История появления пионербола, отличия от волейбола. Правила игры. Организация и проведение подвижных игр.

## **9 Подвижные игры с элементами пионербола.**

9.80 Техника безопасности на уроках пионербола. Стойки игрока. Способы перемещения в ходьбе, беге. «Мяч водящему»

9.81 Подводящие упражнения с мячами. «Пасовка волейболиста»

9.82 Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояния от туловища. «Перестрелка»

9.83 Передачи и ловля мяча двумя руками сверху «Горячий мяч»

9.84 Передвижения в стойках при ловли и передачи мяча

9.85 Перебрасывание волейбольного мяча через сетку из различных исходных положений. «Вышибалы через сетку»

9.86 Правила игры в пионербол «Мяч через сетку»

9.87 Расстановка по площадке, обозначение зон. «Мяч через сетку»

9.88 Правила игры в пионербол Игра по упрощенным правилам

9.89 Игра по упрощенным правилам «Пионербол»

9.90 Подача мяча одной рукой, пионербол

9.91 Передвижение игроков на площадке, учебная игра

9.92 Правила пасовки мяча на площадке, игра

## **10. Легкая атлетика -**

10.93 Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально беговые упражнения. Ускорение до 20 м из разных И.п.

10.94 Специально прыжковые упражнения. Прыжки с высоты до 40 см, в высоту с разбега

10.95 Медленный бег до 6 мин. Прыжок в длину с места Прыжки на скакалке, офп-гто.

10.96 Специально беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 м Челночный бег 3\*10м, офп-гто.

10.97 Специально беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 м Челночный бег 3\*10м

10.98 Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель на дальность отскока от пола, стены

10.99 Медленный бег до 10 мин. Специально беговые упражнения Линейная эстафета до 20 м

10.100 Понятие: выносливость, бег на длинную дистанцию Кросс по слабопересеченной местности до 1 км, офп-гто.

10.101 Бег в чередовании с ходьбой до 150м Круговая эстафета

10.102 Бег 1000 м

10.103 Прыжки через длинную вращающуюся скакалку до 8 раз за один подход

10.104 «Переправа», «Выручалка»

10.105 «Веселые старты»

## **3 класс**

### **1. Знания о ФК и способы физкультурной деятельности**

1.1 Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Правила поведения в спортивном зале и

на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Правила предупреждения травматизма.

12 Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение ЧСС во время выполнения физ.упр.. Составление пульсовой кривой.

13 Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Составление режима дня.

## **2. Легкая атлетика -**

2.4 Специально беговые упражнения. П/и «Зебра», «Салки», офп-гто.

2.5 Специально беговые упражнения. Бег 30 м из различных И.П. офп-гто.

2.6 Понятие: быстрота, бег на короткие дистанции Высокий старт, бег до 30 м, офп-гто.

2.7 Специально беговые упражнения. Челночный бег 3\*5м, 3\*10м Высокий старт – бег 30м

2.8 Специально беговые упражнения Высокий старт – бег 30м П/и «вышибалы» 2.9 Специально беговые упражнения. Челночный бег 3\*10м, офп-гто.

2.10 Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Многоскоки: до 5 прыжков

2.11 Многоскоки: до 10 прыжков, Обучение тройному прыжку с места

2.12 Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места, офп-гто.

2.13 Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх на заданное расстояние. Метание малого мяча с места на дальность.

2.14 Метание малого мяча. Тройной прыжок с места «Перестрелка», офп-гто.

2.15 Специально беговые упражнения. Бег 1000 м. подвижная игра

2.16 Равномерный бег до 10 мин. Специально беговые упражнения. Эстафета с предметами и без

2.17 Линейные и встречные эстафеты

## **3. Знания о ФК и способы физкультурной деятельности**

3.18 Техника безопасности на уроках подвижными играми. Правила отношений в играх. Организация и проведение подвижных игр.

## **4. Подвижные игры**

4.18 Игры на развитие быстроты: «Салки» в разных вариантах 4.19 Игры на

закрепление метания: «Кто дальше бросит», «Метатели» 4.20 «Полоса препятствий», «Защита укрепления»

4.21 «Разведчики и часовые», «Вышибалы»

4.22 «Петушиный бой», «Пустое место»

4.23 «Цепи - кованые», «Перестрелка»

4.24 Элементы футбола. Упражнения в парах на месте

4.25 Элементы футбола. Упражнения в парах, на месте в движении

4.26 Элементы футбола. Передачи в движении, обводка.

4.27 Минифутбол

## **Знания о ФК и способы физкультурной деятельности**

## **5. Гимнастика -**

5.28 Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Упражнения на развитие гибкости, координацию движений.

5.29 Страховка, помощь. Строевые упражнения. ОРУ на гибкость.

Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Упр. в равновесии на гимнастическом бревне, скамейке

5.30 Страховка и помощь. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Лазание: по канату, через козла Подтягивание руками лежа на животе по скамейке

- 531 Строевые упражнения. ОРУ в парах. Равновесие: ходьба по гимнастической скамье (высота до 1 м) приставным шагом, с поворотами на носках, стойка на одной ноге «Ласточка» Лазание по канату
- 532 Строевые упражнения. ОРУ с обручами. Акробатика: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев комбинация из 3-4 освоенных элементов; Равновесие. Комбинация: приседание-упор присев - упор стоя на коленях - сед
- 533 Строевые упражнения. ОРУ с обручами. ОФП. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. офп-гто.
- 534 Строевые упражнения. ОРУ проводят уч-ся. Танцевальные элементы: позиции рук, ног, шаги галопом в парах, приставной шаг. Подтягивание на перекладине: мальчики - висе , девочки- висе лежа
- 535 Строевые упражнения. ОРУ проводят уч-ся. Подтягивание на перекладине: мальчики - висе, девочки- висе лежа Наклон туловища вперед стоя и сидя, офп-гто.
- 536 Строевые упражнения ОРУ проходным способом с гимнастич. палками. Лазание по канату в 2 приема. Наклон туловища вперед из положения сидя на полу
- 537 Строевые упражнения ОРУ проходным способом с гимнастич. палками. Упражнения на низкой перекладине: вис зависом одной, двумя ногами, переворот Акробатика: комбинация из освоенных элементов
- 538 Строевые упражнения. ОРУ поточным способом. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание) Гимнастические эстафеты
- 539 Строевые упражнения. ОРУ поточным способом. Прыжки на скакалке. Упражнения на шведской стенке.
- 540 Строевые упражнения. ОФП по круговому методу
- 541 Строевые упражнения. Танцевальные элементы: позиции рук, ног, шаги галопом в парах, приставной шаг.
- 542 Упражнения для развития гибкости Подтягивание на перекладине в висе, офп-гто.
- 5.43 Гимнастическая полоса препятствий
- 5.44 Акробатика: кувырок назад, комбинация из освоенных элементов Прыжки на скакалке
- 5.45 Упражнения в равновесии на гим. коне, скамейке, бревне Акробатика: кувырок назад
- 5.46 Строевые упражнения. Построение в 2 шеренги. Комплекс ОРУ с набивными мячами 1 кг.
- 5.47 ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке влево - вправо.
- 5.48 Лазание по канату в 3 приема. Равновесие: повороты на носках, одной ноге. Перекаты в группировке вперед, назад.
- 5.49 Акробатика: мост из положения лежа, стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно.
- 5.50 ОРУ с обручем. Игры с обручем.
- 6. Дыжная подготовка -**
- 6.51 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Температурный режим.
- 6.52 Организационные команды и приемы: укладка, переноска лыж на плече, подрукой. Построение. Передвижение скользящим шагом с палками.
- 6.53 Первая медицинская помощь при обморожении. Попеременный двухшажный ход без палок. Повороты переступанием в движении.
- 6.54 Попеременный двухшажный ход без палок. Повороты переступанием в движении.
- 6.55 Попеременный двухшажный ход, офп-гто.
- с палками. Самостоятельное передвижение 6.56 Подъем «лесенкой». Спуск в стойках лыжника.
- 6.57 Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «лесенкой». Спуск в стойках лыжника.
- 6.58 Торможение «плугом». Подъем «елочкой»
- 6.59 Подъем «лесенкой», «елочкой» Спуск в стойках лыжника.
- 6.60 Передвижение скользящим шагом с палками и без.

- 6.61 Передвижение на лыжах до 2 км. В медленном равномерном темпе. Офф-гто.
- 6.62 Лыжная гонка 1 км. Эстафета на лыжах.
- 6.63 Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Самостоятельное передвижение на лыжах до 20 мин. Офф-гто.
- 6.64 Одновременный двухшажный ход. Зимний футбол
- 6.65 Одновременный двухшажный ход «Кто дальше», «Крутой спуск»
- 6.66 Спуск со склона в низкой стойке. Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом»
- 6.67 Эстафеты на лыжах до 50 м
- 6.68 Передвижение на лыжах до 2 км, офф-гто. 6.69 Подъем на склон «Лесенкой», спуск в низкой стойке.
- 6.70 Повороты на лыжах вокруг носковой и пяточной лыж. Лыжные гонки.

## **7. Подвижные игры на освоение баскетбола -**

- 7.71 Техника безопасности на уроках спортивными играми. Стойки баскетболистов. Специальные передвижения, остановки по сигналу.
- 7.72 Специальные передвижения, остановки. Подводящие упражнения. «10 передач»
- 7.73 Подводящие упражнения. Передачи мяча. «Мяч водящему»
- 7.74 Ведение мяча на месте. Эстафеты с баскетбольными мячами
- 7.75 Ведение мяча по прямой, «змейкой». «Ловец с мячом»
- 7.76 Передача мяча одной рукой от плеча. «Мяч водящему»
- 7.77 Бросок двумя руками от груди в щит, кольцо «5 бросков»
- 7.78 Бросок мяча одной рукой от плеча в щит, кольцо «Самый меткий»

## **8. Знания о ФК и способы физкультурной деятельности**

- 8.79 Олимпийское развитие волейбола. Техника безопасности на уроках пионербола. Правила предупреждения травматизма.
- 8.80 Составление и проведение комплексов физминуток. Правила соревнований. Судейство.

## **9. Пионербол с элементами волейбола -**

- 9.81 Стойки волейболист. Передвижение в стойки. «Не давай мяч водящему»
- 9.82 Передвижение в стойки. Подводящие упражнения. Ловля мяча сверху после надбрасывания «Мяч капитану»
- 9.83 Ловля мяча снизу после надбрасывания «Мяч капитану»
- 9.84 Прием мяча сверху. «Картошка»
- 9.85 Прием мяча двумя руками снизу. «Картошка»
- 9.86 Комбинирование ловли-приема, броска-передачи Пионербол по упрощенным правилам
- 9.87 Подводящие упражнения. Перебрасывание мяча через сетку. Пионербол по упрощенным правилам
- 9.88 Правила игры в пионербол Перебрасывание мяча через сетку Пионербол по упрощенным правилам
- 9.89 Правила игры в пионербол. Пионербол по упрощенным правилам
- 9.90 Пионербол по упрощенным правилам
- 9.91 Правила пасовки на площадке, учебная игра
- 9.92 Распределение по зонам площадки, игра

## **10. Легкая атлетика**

- 10.93 Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Виды физических упражнений. Специально беговые упражнения. Равномерный медленный бег до 10 мин. 10.94 Физическая нагрузка ее влияние на ЧСС. Специально беговые упражнения. Высокий старт – бег 30 м, офф-гто.
- 10.95 Специально беговые упражнения. Бег 30 м. с высокого старта. Челночный бег 3\*5м, 3\*10

м.

- 10.96 Челночный бег 3\*10м Футбол, пионербол, офп-гто.
- 10.97 Специально прыжковые упражнения. Тройной, пятерной прыжки в длину с места. Многоскоки – до 10 прыжков на одной, двух ногах.
- 10.98 Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.
- 10.99 Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.
- 10.100 СБУ. Бег 1000 м, офп-гто.
- 10.101 Прыжок в длину с места. Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками от груди, из-за головы, снизу вперед вверх на заданное расстояние, на дальность
- 10.102 Метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель с места, с 2-3 шагов на дальность, офп-гто.
- 10.103 Специально беговые упражнения. Эстафетный бег. Шести минутный бег.
- 10.104 СБУ. Эстафеты: линейная, встречная, круговая
- 10.105 «Переправа», «Выручалка»

#### **4 класс**

##### **1. Знания о ФК и способы физкультурной деятельности**

- 1.1 Техника безопасности на уроке легкой атлетики при выполнении бега, прыжков, метания.. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Правила предупреждения травматизма. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах, ссадинах и потертостях.
- 1.2 Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение ЧСС во время выполнения физ.упр.. Составление пульсовой кривой.
- 1.3 Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Составление режима дня.

##### **2. Легкая атлетика-**

- 2.4 Специально беговые упражнения. Равномерный медленный бег до 8 мин, офп-гто.
- 2.5 Специально беговые упражнения. Высокий старт, бег с ускорением до 60 м.
- 2.6 Специально беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта. Челночный бег 3\*10, офп-гто.
- 2.7 Бег 30 м с высокого старта Челночный бег 3\*10
- 2.8 Бег 1000 м «Перестрелка», офп-гто.
- 2.9 Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки – тройной, пятерной, десятерной прыжки в длину с места. Прыжок в длину с места
- 2.10 Прыжок в длину с места Многоскоки – тройной, пятерной, десятерной прыжки в длину с места.
- 2.11 Прыжок в длину с разбега (согнувшись). Прыжок в высоту с прямого, косого разбега, офп-гто.
- 2.12 Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег до 50 м из различных И.П.
- 2.13 Специально беговые упражнения. Низкий старт. Бег до 100 м с низкого старта под команду
- 2.14 Понятие «эстафетная палочка» Эстафета с использованием эстафетной палочки.
- 2.15 Кросс до 15 мин.  
Шестиминутный бег
- 2.16 Круговая эстафета Прыжки на скакалке
- 2.17 Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель с места и с 4-5 шагов, офп-гто.
- 2.18 Метание мяча в горизонтальную, вертикальную цель с места и с 4-5 шагов.
- 2.19 Преодоление полосы препятствий

##### **3. Подвижные игры**

- 320 Техника безопасности на уроках подвижными играми. Физическая культура как система

- разнообразных форм занятий физическими упражнениями ОРУ в парах. «Шишки - желуди - орехи»
- 321 Б: «Как избежать опасностей, травматизма при организации подвижных игр?». ОРУ в парах «Подвижная цель»
- 322 «Салки» в разных вариантах
- 3.23 «Перестрелка», «Два дракона»
- 3.24 «Мяч водящему», «Третий лишний»
- 3.25 Элементы футбола. Упражнения в парах на месте
- 3.26 Элементы футбола. Упражнения в парах, на месте в движении, обводка
- 3.27 Элементы футбола. Передачи в движении, обводка. Минифутбол

#### **4. Знания о ФК и способы физкультурной деятельности- 1ч. Гимнастика**

- 428 Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для укрепления здоровья и развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
- 429 Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Акробатика: группировка, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост из положения лежа, стоя с помощью. Равновесие: упражнения на бревне
- 430 Страховка и помощь. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Лазание по канату Седы и упоры
- 431 Страховка и помощь. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок (на горку гимнастических матов, козла: вскок в упор на коленях и соскок взмахом рук) Акробатика
- 432 Акробатика: мост из упора стоя с помощью и самостоятельно, комбинация из освоенных элементов. Упражнения на перекладине: из виса стоя, толчком двух ног перейти в вис сзади на согнутых согнувшись, из виса сзади согнувшись сход «ноги вперед»
- 433 Упражнения на перекладине: из виса стоя, толчком двух ног перейти в вис сзади на согнутых согнувшись, из виса сзади согнувшись сход «ноги вперед».
- Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке выпадами, на носках, повороты прыжком на 90°, 180°, опускание в упор стоя на коленях.
- 434 Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей Акробатика: кувырок назад, повторение изученных элементов
- 435 Подтягивание из виса (мальчики). Подтягивание из виса лежа (девочки). Лазание по канату Опорный прыжок на гимнастического козла в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук, офп-гто.
- 436 Комплекс упражнений на развитие гибкости. Наклон туловища вперед из положения стоя и седа Упражнения с набивными мячами. Лазание по канату, офп-гто.
- 437 Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки); Наклон туловища вперед из положения сидя на полу. Поднимание туловища за 30 сек. из положения лежа на спине;
- 4.38 Строевые упражнения. ОРУ поточным способом. ОФП по типу круговой тренировки. «Запрещенные движения» (подвижная игра с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела)
- 439 Строевые упражнения. ОРУ поточным способом. Лазание по канату в три приема. Упражнения в равновесии.
- 440 Сочетание акробатических элементов и танцев. упражнений. Упражнения на развитие силовых способностей в парах: ходьба на руках «тачка», подтягивание руками из и.п. лежа на животе по скамейке, подлезание под скамейку, офп-гто.
- 441 Учет техники выполнения акробатических элементов. Прыжки через скакалку. Упражнения с набивными мячами.
- 442 Лазание по канату Упражнения в равновесии на бревне, скамейке
- 443 ОРУ проводят учащиеся Опорный прыжок Упражнения с набивными мячами
- 4.44 ОРУ проводят учащиеся Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.
- 4.45 ОРУ проводят учащиеся Эстафеты с гимнастическими элементами
- 4.46 ОРУ проводят учащиеся Гимнастическая полоса препятствий
- 4.47 Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Эстафеты с гим. палками.

4.48 ОРУ с набивными мячами. Упражнения на равновесие с грузом на голове.

4.49 Акробатика: перекат назад, стойка на лопатках, мост с помощью и самостоятельно. Вис на согнутых руках.

4.50 Лазание по канату в 3 приема. Ходьба по бревну с выпадами.

## **5. Лыжная подготовка**

5.51 Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Температурный режим. «Третий лишний» «Перестрелка» 5.52 Организационные команды и приемы: укладка, переноска лыж на плече, под рукой.

Передвижение попеременным двухшажным шагом с палками

5.53 Попеременный двухшажный ход без палок. Повороты переступанием в движении. 5.54 Подъем «лесенкой», «елочкой» Торможение «плугом» и упором, спуски в стойке лыжника

5.55 Попеременный двухшажный ход с палками. Подъем «лесенкой». Спуск в стойках.

5.56 Сочетание попеременного двухшажного хода с подъемами, спусками и торможением, офп-гто.

5.57 Подъем «елочкой», «лесенкой»; спуск в стойках лыжника; торможение «плугом» 5.58 Подъем «елочкой», «лесенкой»; спуск в стойках лыжника; торможение «плугом» 5.59 Сочетание попеременного двухшажного хода с подъемами, спусками и торможением, офп-гто.

5.60 Прогулка на лыжах по пересеченной местности до 2,5 км «Защита укрепления»

5.61 Передвижение на лыжах до 2 км с подбором предметов

5.62 Попеременный двухшажный ход, офп-гто.

5.63 Попеременный двухшажный ход «Самый быстрый»

5.64 Лыжная гонка 1 км «Перестрелка», офп-гто.

5.65 Одновременный двухшажный ход

5.66 Одновременный двухшажный ход

5.67 Спуск со склона в средней стойке, подъем «елочкой». Торможение «Плугом»

5.68 Преодоление ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Подъем на склон полуелочкой.

5.69 «Крутой спуск», «Кто дальше»

5.70 Эстафеты на лыжах, с лыжами и без

## **6. Спортивные и подвижные игры (баскетбол, пионербол)**

6.71 Техника безопасности на уроках спортивными играми. Стойки баскетболистов.

Специальные передвижения, остановки по сигналу. «Мяч капитану» 6.72 Перемещение в стойках. Подводящие упражнения «10 передач» 6.73 Остановки по сигналу Передачи мяча: от груди, из-за головы, снизу 6.74 Введение мяча на месте, в движении. «Вызов номеров»

6.75 Введение мяча, передачи «Поймай мяч»

6.76 Бросок мяча двумя руками от груди, одной от плеча; Передачи мяча в движении

6.77 Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо «5 бросков»

6.78 Бросок мяча одной рукой от плеча в кольцо с трех точек. Игра по упрощенным правилам

6.79 Техника безопасности на уроках пионербола Стойки игрока, перемещение в стойке «Картошка»

6.80 Перемещение в стойках. Подводящие упражнения. Прием мяча сверху «Мяч капитану»

6.81 Подводящие упражнения. Прием мяча сверху «Мяч водящему»

6.82 Прием мяча снизу. Эстафеты с волейбольными мячами.

6.83 Прием мяча снизу. «Картошка»

6.84 Прием мяча снизу, сверху. Передачи мяча через сетку. «Пионербол»

6.85 Нижняя прямая, боковая подача кулаком «Пионербол»

6.86 Нижняя прямая, боковая подача кулаком «Пионербол» - игра в три передачи

6.87 Расстановка по зонам. «Пионербол»

6.88 «Пионербол» с элементами волейбола

6.89 Правила пасовки на площадке, учебная игра

6.90 Распределение по зонам площадки, игра

9.92 «Пионербол» с элементами волейбола

6.91 Нижняя прямая, боковая подача кулаком «Пионербол»

6.92 Нижняя прямая, боковая подача кулаком «Пионербол» - игра в три передачи

6.93 «Пионербол» с элементами волейбола

6.94 Спортивные игры по упрощенным правилам, офп-гто.

### 7. Легкая атлетика

7.95 Правила поведения на уроках легкой атлетики, при выполнении бега, прыжков, метания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Специально беговые упражнения.

7.96 Физическая нагрузка ее влияние на ЧСС. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, низкий старт. Бег 40 м. из различных и.п.

7.97 Специальные беговые упражнения .Бег 30 м с высокого старта. Челночный бег 3\*10

Многоскоки: тройной, пятерной, десятерной прыжки в длину с места.

7.98 Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега (согнувшись), в высоту с прямого разбега, офп-гто.

7.99 Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов Метание теннисного мяча с места боком на точность на заданное расстояние

7.100 Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3\*10.Бег 1000 м, офп-гто.

7.101 Упражнения с набивным мячом (1 кг.): 2 раза из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх с места, с шага на дальность и заданное расстояние. Преодоление полосы препятствий.

7.102 Прыжки на скакалках. Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (отжимание).Подтягивание из виса (мальчики), из виса лежа (девочки).

7.103 Круговая эстафета. Равномерный бег до 12 мин.

7.104Шестиминутный бег

7.105Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

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

#### **темы**

#### **1 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>ТЕМА УРОКА</b>
<b>14 час. Легкая атлетика</b>		
1	1 час	Инструктаж ТБ на уроках по лёгкой атлетики
2	1 час	Ходьба коротким, средним и длинным шагом. Бег 30м. на результат.
3	1 час	Бег из разных исходных положений
4	1 час	Эстафеты с бегом на скорость
5	1 час	Челночный бег 3х10м. Подтягивание.
6	1 час	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».
7	1 час	Равномерный, медленный бег. Бег 60м.
8	1 час	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90 градусов
9	1 час	Прыжки по разметкам. Эстафета «Вызов номеров»
10	1 час	Прыжки в длину с места.

11	1 час	Метание малого мяча с места на дальность.
12	1 час	Метание малого мяча в цель (2х2м) с расстояния 3-4м.
13	1 час	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед.
14	1 час	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди на дальность.
<b>Подвижные 4час. Подвижные игры</b>		
15	1 час	Инструктаж ТБ на уроке по подвижным играм. Игра «Мяч на полу»
16	1 час	Игра «К своим флажкам».
17	1 час	Эстафета «Вызов номеров»
18	1 час	Игра «У медведя во бору»
<b>14час. Гимнастика с основами акробатики</b>		
19	1 час	Инструктаж ТБ на уроке по гимнастике Строевые упражнения.
20	1 час	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.
21	1 час	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.
22	1 час	Перекуты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.
23	1 час	Лазанье по гимнастической стенке.
24	1 час	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.
25	1 час	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.
26	1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.
27	1 час	Стойки и передвижения на носках, на одной ноге на полу.
28	1 час	Ходьба по гимнастической скамейке
29	1 час	Ходьба по рейке гимнастической скамейке
30	1 час	Игра «Змейка».
31	1 час	Игра «Пройди без шумно».
32	1 час	Танцевальные упражнения.
<b>18 час. Лыжная подготовка</b>		
33	1 час	Инструктаж ТБ на уроках по лыжной подготовке.
34 35	2 часа	Переноска и надевание лыж. Безопасное падение.
36 37 38	3 часа	Ступающий и скользящий шаг без палок.
39 40 41	3 часа	Ступающий и скользящий шаг с палками.
42	3 час	Повороты переступанием на месте.

43 44		
45 46 47	3 часа	Подъемы и спуски под уклон.
48 49 50	3 час	Игра «Кто дальше скатится с горки»
<b>16 час. Подвижные игры и Спортивные игры</b>		
51	1 час	Игра «Передача мячей в калоннах»
52	1 часа	Игра «Пятнашки».
53	1 часа	Игра «Борьба за мяч»
54	1 часа	Игра «Вызов номеров»
55	1 час	Игра «Метко в цель»
56	1 час	Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Игра «Кто быстрее?»
57	1 час	Эстафеты с элементами лазанья, перелезания, переползания
58	1 час	Медленный бег. Ведение мяча в шаге.
59	1 час	Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручем.
60	1 час	Инструктаж ТБ на уроке по подвижным и спортивным играм. Бросок и ловля мяча на месте.
61	1 час	Ведение мяча на месте.
62	1 час	Ловля мяча двумя руками
63	1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.
64	1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».
65	1 час	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.
66	1 час	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»
	<b>66</b>	<b>итого</b>

## 2 класс

№ урока	Кол-во часов	ТЕМА УРОКА
<b>18 часов. Легкая атлетика</b>		
1	1 час	Техника безопасности по лёгкой атлетике на уроках физической культуры.
2	1 час	Бег коротким, средним и длинным шагом.
3	1 час	Бег из разных исходных положений
4	1 час	Высокий старт с последующим ускорением

5	1 час	Челночный бег 3x10м.
6	1 час	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».
7	1 час	Равномерный, медленный бег до 4 мин.
8	1 час	Прыжки по разметкам. Многоскоки.
9	1 час	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»
10	1 час	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.
<b>8 часов. Подвижные игры</b>		
11	1 час	Игра «К своим флажкам».
12	1 час	Игра «Змейка»
13	1 час	Игра «Не оступись»
14	1 час	Игра «Точно в мишень».
15	1 час	Игра «Пятнашки».
16	1 час	Игра «Пингвины с мячом».
17	1 час	Игра «Бой петухов»
18	1 час	Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом
<b>14 часов. Гимнастика с основами акробатики</b>		
19	1 час	Техника безопасности по гимнастике на уроках физической культуры
20	1 час	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»
21	1 час	Перекаты в группировке
22	1 час	Кувырок вперед. Игра «Раки»
23	1 час	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.
24	1 час	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
25	1 час	«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»
26	1 час	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов

27	. 1 час	Закрепление. Акробатическая комбинация.
28	1 час	Передвижение по гимнастической стенке.
29	1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания
30	1 час	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
31	1 час	Лазание по канату. Игра «Змейка».
32	1 час	Закрепление. Лазание по канату.
<b>20 час. Лыжная подготовка</b>		
33	1 час	Техника безопасности на уроках физической культуры при занятиях по лыжной подготовке.
34	1 час	Передвижение ступающим шагом
35 36	2 часа	Скользящий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».
37 38	2 часа	Скользящий шаг с палками. Игра «На буксире»
39 40	2 час	Повороты переступанием на месте
41 42	2 часа	Повороты переступанием в движении
43 44	2 час	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»
45 46	2 час	Спуски в основной стойке
47 48	2 часа	Подъёмы ступающим шагом.
49 50	2 часа	Подъёмы скольльзящим шагом
51 52	2 часа	Подъем и спуски под уклон.
<b>16 час. Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»</b>		
53	1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>
54	1 час	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>
55	1 час	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>
56	1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.
57	1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».
58	1 час	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.
59	1 час	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»

78	1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)
60	1 час	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»
61 62 63	3 часа	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
64	1 час	Удар по неподвижному мячу с места
65	1 час	Удар по катящемуся мячу
66	1 час	Удар по мячу с одного – двух шагов
67	1 час	Игра «Точная передача»
68	1 часа	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам
	<b>68</b>	<b>итога</b>

### 3 класс

№ урока	Кол-во часов	ТЕМА УРОКА
<b>18 часов. Легкая атлетика</b>		
1	1 час	Техника безопасности по лёгкой атлетике на уроках физической культуре.
2	1 ча	<u>Ходьба на носках,пятка.</u>
3	1 час	<u>Ходьба различными темпами.</u>
4	1 час	<u>Равномерный бег до 6 мин.</u>
5	1 час	<u>Ходьба с преодолением препятствий.</u>
6	1 час	<u>Бег приставными шагами правым,левым боком.</u>
7	1 час	<u>Бег короткими и длинными шагами.</u>
8	1 час	<u>Метание набивного мяча (1 кг.).</u>
9	1 час	<u>Метание теннисного мяча с отскоком от стены на дальность.</u>
10	1 час	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.
11	1 час	<u>Ловля мяча в движении и на месте.Игра "Пустое мест</u>
12	1 час	<u>Ловля мяча в движении и на месте.</u>
13	1 час	<u>Основы знаний.Ведение мяча с изменением направления шагов.</u>
14	1 час	<u>Ведение мяча с изменением направления бегом.Игра "Гонка мячей по кру</u>
15	1 час	<u>Игра "Пятнашки".Комбинированные эстафеты.</u>
16	1 час	<u>Передача мяча в движение,на месте,в квадратах,в кругах.Игра "Мяч ловц</u>
17	1 час	<u>Совершенствование ведение мяча.Игра "Космонавты".</u>
18	1 час	<u>Игра "У медведя во бору".</u>
<b>14 часов. Гимнастика с основами акробатики</b>		
19	1 час	<u>Техника безопасности по гимнастике на уроках физической культуры.Построение в круг колонной и шеренгой.</u>
20	1 час	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»
21	1 час	Перекаты в группировке

22	1 час	Кувырок вперед.
23	1 час	Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.
24	1 час	Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
25	1 час	«Мост» из положения лежа на спине.
26	1 час	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов
27	1 час	Закрепление. Акробатическая комбинация.
28	1 час	Передвижение по гимнастической стенке.
29	1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания
30	1 час	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
31	1 час	Лазание по канату.
32	1 час	Закрепление. Лазание по канату.
<b>20 час. Лыжная подготовка</b>		
33	1 час	<u>Техника безопасности на лыжной подготовке. Переноска лыж, передв</u>
34	1 час	Передвижение ступающим шагом
35	3 часа	Скользящий шаг без палок .
36		
37		
38	2 часа	Скользящий шаг с палками.
39		
40	1 час	Повороты переступанием на месте
41	2 часа	Повороты переступанием в движении
42		
43	1 час	Спуски в низкой стойке.
44	1 час	Спуски в основной стойке
45	1 час	Подъёмы ступающим шагом.
46	2 часа	Подъёмы скольльзящим шагом
47		
48	2 часа	Подъем и спуски под уклон.
49		
50	2 часа	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности
51		
52	1 час	Передвижение на лыжах до 1,5 км.
<b>16 час. Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»</b>		
53	1 час	Бросок и ловля мяча на месте. <i>Упражнения для формирования правильной осанки.</i>
54	1 час	Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>
55	1 час	Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>
56	1 час	Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.

57	1 час	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».
58	1 час	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.
59	1 час	Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»
60	1 час	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)
61	1 час	Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»
62 63 64	3 часа	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
65	1 час	Удар по неподвижному мячу с места
66	1 час	Удар по катящемуся мячу
67	1 час	Удар по мячу с одного – двух шагов
68	1 час	Игра «Точная передача»
	<b>68</b>	<b>ИТОГО</b>

#### 4 класс

№ урока	Кол-во часов	ТЕМА УРОКА
<b>18 часов. Легкая атлетика</b>		
1	1 час	Техника безопасности по лёгкой атлетике на уроках физической культуре.
2	1 час	<u>Ходьба на носках, пятка.</u>
3	1 час	<u>Ходьба различными темпами.</u>
4	1 час	<u>Равномерный бег до 6 мин.</u>
5	1 час	<u>Ходьба с преодолением препятствий.</u>
6	1 час	<u>Бег приставными шагами правым, левым боком.</u>
7	1 час	<u>Бег короткими и длинными шагами.</u>
8	1 час	<u>Метание набивного мяча (1 кг.).</u>
9	1 час	<u>Метание теннисного мяча с отскоком от стены на дальность.</u>
10	1 час	Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами.
11	1 час	<u>Ловля мяча в движении и на месте. Игра "Пустое мест</u>
12	1 час	<u>Ловля мяча в движении и на месте.</u>
13	1 час	<u>Основы знаний. Ведение мяча с изменением</u>

		<u>направления шагов.</u>
14	1 час	<u>Ведение мяча с изменением направления бегом.Игра "Гонка мячей по кру</u>
15	1 час	<u>Игра "Пятнашки".Комбинированные эстафеты.</u>
16	1 час	<u>Передача мяча в движение,на месте,в квадратах,в кругах.Игра "Мяч ловц</u>
17	1 час	<u>Совершенствование ведение мяча.Игра "Космонавты".</u>
18	1 час	<u>Игра "У медведя во бору".</u>
<b>14 часов. Гимнастика с основами акробатики</b>		
19	1 час	<u>Техника безопасности по гимнастике на уроках физической культуры.Построение в круг колонной и шеренгой.</u>
20	1 час	<u>Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра "Смена мест</u>
21	1 час	<u>Перекаты в группировке.</u>
22	1 час	<u>Кувырок вперед.</u>
23	1 час	<u>Совершенствование и закрепление элементов акробатики.</u>
24	1 час	<u>Стойка на лопатках,согнув ноги,перпекат вперед в упор присев.</u>
25	1 час	<u>"Мост" из положения лежа на спине.</u>
26	1 час	<u>Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов</u>
27	1 час	<u>Закрепление. Акробатическая комбинация.</u>
28	1 час	Передвижение по гимнастической стенке.
29	1 час	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.
30	1 час	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
31	1 час	Лазание по канату.
32	1 час	Закрепление. Лазание по канату.
<b>20 час. Лыжная подготовка</b>		
33	1 час	<u>Техника безопасности на лыжной подготовке.Переноска лыж,передв</u>
34	1 час	<u>Передвижение ступающим шагом.</u>
35	3 часа	<u>Скользкий шаг без палок.</u>
36		
37		

38 39	2 часа	<u>Скользкий шаг с палками.</u>
40	1 час	<u>Повороты с переступанием на месте.</u>
41 42	2 часа	Повороты переступанием в движении
43	1 час	Спуски в низкой стойке.
44	1 час	Спуски в основной стойке
45	1 час	Подъёмы ступающим шагом.
46 47	2 часа	Подъёмы скользящим шагом
48 49	2 часа	<u>Торможение падением.</u>
50 51	2 часа	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности
52	1 час	Передвижение на лыжах до 1 км. с учётом времени.
<b>16 час. Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»</b>		
53	1 час	<u>Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.</u>
54	1 час	<u>Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении шагом.</u>
55	1 час	<u>Передача мяча снизу от плеча, от груди</u>
56	1 час	<u>Ведение мяча на месте по прямой, по дуге.</u>
57	1 час	<u>Ловля мяча на месте и в движении. Игра "Мяч водящему".</u>
58	1 час	<u>Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.</u>
59	1 час	<u>Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра "Передай другому".</u>
60	1 час	<u>Броски в цель (в кольцо, в щит, в обруч).</u>
61	1 час	<u>Броски мяча двумя руками стоя на месте снизу, от груди, из-за головы.</u>
62 63 64	3 часа	<u>Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</u>
65	1 час	<u>Футбол. Удар по неподвижному мячу с места.</u>
66	1 час	<u>Удар по катящемуся мячу.</u>
67	1 час	<u>Удар по мячу с одного или двух шагов.</u>
68	1 час	<u>Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.</u>
	<b>68</b>	<b>итого</b>