

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа п.г.т. Междуреченск муниципального района
Сызранский Самарской области**

Рассмотрена
на заседании МО учителей
естественно
математического цикла
Председатель МО

Колчева И.Э.

Протокол № 1
от « 28 » августа 2020г.

Проверена
Заместитель
директора по УВР

Лещева Е.Г.
« 28 » августа 2020 г.

Утверждена
Приказом № 201/2
от « 28 » августа 2020 г.
Директор ГБОУ СОШ
п.г.т. Междуреченск

Шапошникова В.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на уровне начального общего образования
1-4 классы**

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования (1-4 классы) разработана на основе примерной рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2019, в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 в редакции приказов от 31.12.2015 г.).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и внеурочной деятельности, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Учебном плане ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 1 классе 3 часа в неделю, что составляет 99 часов в год, во 2 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 3 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год, в 4 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часа в год. Итого на уровне начального общего образования – 405 час.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, 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 приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну

с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

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

1 класс

1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ Игра: (К своим флажкам).	1 час
2	Сочетание различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра в присед с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.	1 час
3	Простейший комплекс У Г (6 – 7 упр.) Обычный бег с изменением направления. Игра «Прыгающие воробьи».	1 час
4	Основная стойка, смирно. Построение в колонну, шеренгу.	1 час
5	ОРУ Равномерный медленный бег до 3 мин. Игра «Класс, смирно!».	1 час
6	ОРУ типа зарядки Игра «К своим флажкам».	1 час
7	Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки».	1 час
8	Ходьба с преодолением препятствий.	1 час
9	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1 час
10	ОРУ Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	1 час
11	ОРУ Эстафеты. Игра «Запрещенные движения».	1 час
12	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1 час
13	ОРУ Прыжок с места Игра «К своим флажкам».	1 час
14	Прыжок с высоты 40см.ОРУЭстафеты.	1 час
15	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1 час
17	ОРУ Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	1 час

	способностей.	
18	Метание малого мяча в цель 2*2 с расстояния 4-5м. Игра «Два мороза».	1 час
19	ОРУ Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде».	1 час
20	ОРУ Равномерный бег 3мин. Игра «К своим флажкам».	1 час
21	Чередование ходьбы и бега (бег 50-100 м, ходьба) ОРУ.	1 час
22	ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1 час
23	Чередование (бег 60-100 м, ходьба) три отрезка. Игра «Салки».	1 час
24	ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1 час
25	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Игра «К своим флажкам».	1 час
26	ОРУ. Эстафеты. Игра «Два мороза».	1 час
27	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки»	1 час
28	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
29	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1 час
30	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки».	1 час
31	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1 час
32	ОРУ. Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде».	1 час
33	Ловля и передача мяча в движении ведение мяча на месте.	1 час
34	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скорости.	1 час
35	ОРУ. Эстафеты. Игра «Запрещенные движения».	1 час
36	Преодоление пяти препятствий в зале.	1 час
37	Игры с метанием на дальность и в цель. Игра «Выбивалы».	1 час
38	ОР. Эстафет. Гонка мяча в колоннах.	1 час
39	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1 час
40	ОРУ. Игра «Передал- садись».	1 час
41	Ловля и передача мяча в движении Игра «Передал – садись».	1 час
42	ОРУ в движении Эстафеты.	1 час
43	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ. ОРУ	1 час
44	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ.	1 час
45	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1 час
46	Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	1 час
47	Перекаты вперед и назад в группировке. Игры.	1 час
48	Перекаты на спину, лежа на животе. Игры.	1 час
49	Размыкание и смыкание приставными шагами. Название снарядов.	1 час
50	Висы на гимнастической стене .Игры.	1 час
51	Висы на канате, перекладине. Эстафеты с предметами.	1 час
52	Эстафеты с прыжками через препятствия (30-40 см.)	1 час
53	Лазание по канату произвольным способом.	1 час
54	Прыжки в длину с места. Игры.	1 час
55	В висе спиной на гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1 час
56	В висе на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с	1 час

	предметами.	
57	ОРУ с предметами. Игра» (Змейка).	1 час
58	Перелазание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	1 час
59	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа и коленях.	1 час
60	Лазание по гимнастической стенке, перешагивание через мячи на скамейке.	1 час
61	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Форма одежды.	1 час
62	Повороты, переступая на месте.	1 час
63	Ступающий шаг.	1 час
64	Подъем на склоны ступающим шагом.	1 час
65	Передвижение ступающим шагом вправо и влево.	1 час
66	Техника передвижения скольльзящим шагом с палками.	1 час
67	Техника движения руками во время скольжения. Игра «Салки с домом».	1 час
68	Учить безопасному падению на лыжах.	1 час
69	Техника спуска в низкой стойке и подъем ступающим шагом.	1 час
70	Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.	1 час
71	Совершенствовать технику передвижения скольльзящим шагом с палками.	1 час
72	Передвижения на лыжах до 1000 м.	1 час
73	Спуск в низкой стойке и подъем ступающим шагом.	1 час
74	Совершенствование ранее приобретенных навыков.	1 час
75	КУ. Умение передвигаться скольльзящим шагом с палками.	1 час
76	Передвижение на лыжах до 1000 – 500 м.	1 час
77	Эстафеты на санках.	1 час
78	Игра «Царь горы».	1 час
79	Техника скользющего шага; поворот переступанием; спуск в основной (низкой) стойке и подъем.	1 час
80	Зимние игры на воздухе.	1 час
81	Зимние игры на воздухе.	1 час
82	Подвижные игры на базе баскетбола. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1 час
83	ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1 час
84	Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1 час
85	Эстафеты с мячами.	1 час
86	Развитие координационных способностей.	1 час
87	Ведение мяча на месте правой, левой рукой.	1 час
88	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1 час
89	ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1 час
90	Легкая атлетика. Развитие координационных способностей.	1 час
91	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50-100).	1 час
92	Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1 час
93	Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1 час
94	Равномерный бег 3 мин.	1 час
95	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1 час
96	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением	1 час

	30 м.	
97	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов, с места.	1 час
98	Эстафеты. Челночный бег.	1 час
99	Прыжки в высоту. Игра «К своим флажкам».	1 час

2 класс

№ ур ока	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ Игра: (К своим флажкам).	1 час
2	Сочетание различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра в присед с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.	1 час
3	Простейший комплекс У Г (6 – 7 упр.) Обычный бег с изменением направления. Игра «Прыгающие воробьи».	1 час
4	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час
5	ОРУ Равномерный медленный бег до 3 мин. Игра «Класс, смирно!».	1 час
6	ОРУ типа зарядки Игра «К своим флажкам».	1 час
7	Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки».	1 час
8	Ходьба с преодолением препятствий.	1 час
9	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1 час
10	ОРУ Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	1 час
11	Прыжок с высоты 40см.ОРУЭстафеты.	1 час
12	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час
13	ОРУ Прыжок с места. Игра «К своим флажкам».	1 час
14	Прыжок с высоты 40см.ОРУЭстафеты.	1 час
15	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1 час
17	ОРУ Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
18	Метание малого мяча в цель 2*2 с расстояния 4-5м. Игра «Два мороза».	1 час
19	ОРУ Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
20	ОРУ Равномерный бег 3мин. Игра «К своим флажкам».	1 час
21	Чередование ходьбы и бега (бег 50-100 м, ходьба) ОРУ.	1 час
22	ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1 час
23	Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы и бега (бег 50-100 м, ходьба) ОРУ.	1 час
24	ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1 час
25	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Игра «К своим флажкам».	1 час
26	ОРУ. Эстафеты. Игра «Два мороза».	1 час
27	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки»	1 час
28	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 час
29	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных	1 час

	способностей.	
30	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки».	1 час
31	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1 час
32	ОРУ. Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде».	1 час
33	Ловля и передача мяча в движении ведение мяча на месте.	1 час
34	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скорости.	1 час
35	ОРУ. Эстафеты. Игра «Запрещенные движения».	1 час
36	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1 час
37	Игры с метанием на дальность и в цель.	1 час
38	ОР. Эстафет. Гонка мяча в колоннах.	1 час
39	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1 час
40	ОРУ. Игра «Передал- садись».	1 час
41	Ловля и передача мяча в движении Игра «Передал –садись».	1 час
42	ОРУ в движении Эстафеты.	1 час
43	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ. ОРУ	1 час
44	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ.	1 час
45	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1 час
46	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1 час
47	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1 час
48	Кувырок в сторону. ОРУ.	1 час
49	Размыкание и смыкание приставными шагами. Название снарядов.	1 час
50	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1 час
51	Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев.	1 час
52	Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам.	1 час
53	Выполнение команды (На два (четыре) шага разомкнись!)	1 час
54	ОРУ. Вис стоя и лежа.	1 час
55	В висе спиной на гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1 час
56	В висе на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.	1 час
57	ОРУ с предметами. Игра» (Змейка».	1 час
58	Перелазание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка».	1 час
59	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа и коленях.	1 час
60	Лазание по гимнастической стенке, перешагивание через мячи на скамейке.	1 час
61	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Форма одежды.	1 час
62	Повторить передвижения ступающим шагом.	1 час
63	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1 час
64	Техника передвижения скользящим шагом с палками.	1 час
65	Передвижение ступающим шагом вправо и влево.	1 час
66	Техника передвижения скользящим шагом с палками.	1 час
67	Техника движения руками во время скольжения. Игра «Салки с домом».	1 час
68	Учить безопасному падению на лыжах.	1 час
69	Техника спуска в низкой стойке и подъем ступающим шагом.	1 час
70	Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.	1 час
71	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с	1 час

	палками.	
72	Передвижения на лыжах до 1000 м..	1 час
73	Спуск в низкой стойке и подъем ступающим шагом.	1 час
74	Совершенствование ранее приобретенных навыков.	1 час
75	КУ. Умение передвигаться скользящим шагом с палками.	1 час
76	Передвижение на лыжах до 1000 – 500 м.	1 час
77	Эстафеты на санках.	1 час
78	Игра «Царь горы».	1 час
79	Техника скользящего шага; поворот переступанием; спуск в основной (низкой) стойке и подъем.	1 час
80-81.	Зимние игры на воздухе.	1 час
82	Подвижные игры на базе баскетбола. ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1 час
83	ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1 час
84	Ведение мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1 час
85	Эстафеты с мячами.	1 час
86	Развитие координационных способностей.	1 час
87	Ведение мяча на месте правой, левой рукой.	1 час
88	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1 час
89	ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1 час
90	Легкая атлетика. Развитие координационных способностей.	1 час
91	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50-100).	1 час
92	Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1 час
93	Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1 час
94	Равномерный бег 3 мин.	1 час
95	Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1 час
96	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1 час
97	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов, с места.	1 час
98	Эстафеты. Челночный бег.	1 час
99	Прыжки в высоту. Игра «К своим флажкам».	1 час
100	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	1 час
101	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
102	Эстафеты Игра «К своим флажкам».	1 час

3 класс

№ уро ка	ТЕМА УРОКА	
1	Инструктаж по ТБ Игра: (К своим флажкам). Легкая атлетика.	1 час
2	Сочетание различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра в присед с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.	1 час
3	ОРУ Обычный бег с изменением направления Игра «Прыгающие воробьи».	1 час
4	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час
5	ОРУ Равномерный медленный бег до 3 мин.	1 час
6	ОРУ типа зарядки Игра (К своим флажкам).	1 час
7	Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки».	1 час
8	Ходьба с преодолением препятствий.	1 час
9	Прыжки с поворотом на 180 Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1 час
10	ОРУ. Прыжок с места Игра «К своим флажкам».	1 час
11	Прыжок с высоты до 40см. ОРУ Эстафеты.	1 час
12	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час
13	ОРУ Прыжок с места Игра «К своим флажкам».	1 час
14	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробьи».	1 час
15	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1 час
17	ОРУ Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
18	Метание малого мяча в цель 2*2 с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча.	1 час
19	ОРУ Эстафеты Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час
20	ОРУ Равномерный бег 3мин. Игра «К своим флажкам».	1 час
21	Чередование ходьбы и бега (бег 50-100ходьба) ОРУ.	1 час

22	ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1 час
23	Равномерный бег 5мин. Чередование (бег 60-100 ходьба)	1 час
24	ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1 час
25	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Игра «К своим флажкам».	1 час
26	ОРУ Эстафеты Игра «Два мороза».	1 час
27	ОРУ в движении Игры: (Прыгающие воробушки)	1 час
28	ОРУ Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
29	ОРУ Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1 час
30	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки».	1 час
31	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1 час
32	ОРУ. Эстафеты Игра «Зайцы в огороде».	1 час
33	Ловля и передача мяча в движении ведение мяча на месте.	1 час
34	ОРУ в движении. Игра: (Лисы и куры). Развитие скорости.	1 час
35	ОРУ. Эстафеты. Игра: (Запрещенные движения).	1 час
36	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1 час
37	Игры с метанием на дальность и в цель.	1 час
38	ОРУ Эстафеты Гонка мяча в колоннах..	1 час
39	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1 час
40	ОРУ. Игра: (Передал- садись)	1 час
41	Ловля и передача мяча в движении. Игра: (Передал садись).	1 час

42	ОРУ в движении Эстафеты.	1 час
43	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ. ОРУ	1 час
44	Размыкание и смыкание приставными шагами. ОРУ.	1 час
45	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1 час
46	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1 час
47	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1 час
48	Кувырок в сторону. ОРУ.	1 час
49	Размыкание и смыкание приставными шагами. Название снарядов.	1 час
50	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1 час
51	Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев.	1 час
52	Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам.	1 час
53	Выполнение команды (На два (четыре) шага разомкнись!)	1 час
54	ОРУ. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися	1 час
55	В вися спиной на гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	1 час
56	В вися на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ. с предметами.	1 час
57	ОРУ с предметами. Игра (Змейка).	1 час
58	Перелазание через коня, бревно. Игра: (Иголочка и ниточка).	1 час
59	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа и коленях.	1 час
60	Лазание по гимнастической стенке, перешагивание через мячи на бревне.	1 час
61	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Форма одежды.	1 час
62	Повторить передвижения ступающим шагом.	1 час
63	Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1 час
64	Повторить передвижение скользящим шагом.	1 час
65	Попеременный двухшажный ход.	1 час
66	Подъем лесенкой Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	1 час
67	Техника движения руками вовремя скольжения.	1 час
68	Учить безопасному падению на лыжах.	1 час
69	Техника спуска в низкой стойке и подъем ступающим шагом.	1 час
70	Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.	1 час
71	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками.	1 час
72	Передвижения на лыжах до 1;5 км.	1 час
73	Спуск в низкой стойке и подъем ступающим шагом.	1 час
74	Совершенствование ранее приобретенных навыков.	1 час
75	КУ. Умение передвигаться скользящим шагом с палками.	1 час
76	Передвижение на лыжах до 1;5 км.	1 час
77	Эстафеты на санках.	1 час
78	Игра: (Царь горы).	1 час
79	Техника скользящего шага; поворот переступанием; спуск в основной (низкой) стойке и подъем.	1 час
80-81	Игры на воздухе.	1 час
82	Подвижные игры на базе баскетбола. ОРУ. Игра (Мяч соседу)	1 час
83	ОРУ. Игра (Попади в обруч)	1 час
84	Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1 час

85	Эстафеты с мячами.	1 час
86	Развитие координационных способностей.	1 час
87	Ведение мяча на месте правой, левой рукой.	1 час
88	ОРУ. Игра (Передача мяча в колоннах). Эстафеты.	1 час
89	ОРУ. Игра (Мяч в корзину).	1 час
90	Бег на результат 30-60м. Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1 час
91	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50-100).	1 час
92	Преодоление малых препятствий. ОРУ.	1 час
93	Бег с максимальной скоростью 60м.	1 час
94	Равномерный бег 3 мин. 5мин.	1 час
95	Развитие выносливости. Игра (Пятнашки).	1 час
96	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1 час
97	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов, с места.	1 час
98	Эстафеты. Челночный бег.	1 час
99	Прыжки в высоту. Игра (К своим флажкам).	1 час
100	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	1 час
101	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
102	Эстафеты. Игра (К своим флажкам).	1 час

4 класс

1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ Игра: (К своим флажкам).	1 час
2	Сочетание различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра в присед с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.	1 час
3	Бег на скорость 30-60м. Игра: (Кот и мыши).	1 час
4	Челночный бег 3*5 3*10 эстафеты с бегом на скорость.	1 час
5	ОРУ Равномерный медленный бег до 6 мин.	1 час
6	ОРУ типа зарядки Игра (К своим флажкам).	1 час
7	Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки».	1 час
8	Ходьба с преодолением препятствий.	1 час
9	Прыжки с поворотом на 180 Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1 час
10	Тройной прыжок с места. Игра: (Волк во рву).	1 час
11	Прыжок с высоты до 40см. ОРУ Эстафеты.	1 час
12	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час
13	ОРУ Прыжок с места Игра «К своим флажкам».	1 час
14	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра: (Прыгающие воробьи).	1 час
15	Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1 час
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1 час
17	ОРУ Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час

18	Метание малого мяча в цель 2*2 с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча.	1 час
19	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час
20	ОРУ Равномерный бег 3мин. Игра «К своим флажкам».	1 час
21	Чередование ходьбы и бега (бег 50-100ходьба) ОРУ.	1 час
22	ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1 час
23	Равномерный бег 5мин. Чередование (бег 60-100 ходьба)	1 час
24	ОРУ Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1 час
25	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Игра «К своим флажкам».	1 час
26	ОРУ Эстафеты Игра «Два мороза».	1 час
27	ОРУ в движении Игры: (Прыгающие воробушки)	1 час
28	ОРУ Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
29	ОРУ Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1 час
30	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки».	1 час
31	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель.	1 час
32	ОРУ. Эстафеты Игра «Зайцы в огороде».	1 час
33	Ловля и передача мяча в движении ведение мяча на месте.	1 час
34	ОРУ в движении. Игра: (Лисы и куры). Развитие скорости.	1 час
35	ОРУ. Эстафеты. Игра: (Запрещенные движения).	1 час
36	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1 час
37	Игры с метанием на дальность и в цель.	1 час
38	ОРУ Эстафеты Гонка мяча в колоннах..	1 час
39	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1 час
40	ОРУ. Игра: (Передал- садись)	1 час
41	Ловля и передача мяча в движении. Игра: (Передал садись).	1 час
42	ОРУ в движении Эстафеты.	1 час
43	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, назад.	1 час
44	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно.	1 час
45	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1 час
46	ОРУ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1 час
47	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1 час
48	Кувырок в сторону. ОРУ.	1 час
49	ОРУ с предметами. На гимн. стенке вис прогнувшись, поднимание ног.	1 час
50	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1 час
51	Из стойки на лопатках, перекат вперед в упор присев.	1 час
52	Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1 час
53	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1 час
54	Кувырок в сторону. ОРУ.	1 час

55	ОРУ с предметами. На гимн. стенке вис прогнувшись, поднимание ног.	1 час
56	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1 час
57	Из стойки на лопатках, пережат вперед в упор присев.	1 час
58	Эстафеты. Развитие силовых качеств.	1 час
59	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	1 час
60	Лазание по гимнастической стенке, перешагивание через мячи на бревне.	1 час
61	Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ. Прохождение дистанции до 1к	1 час
62	Повторить двухшажный ход (отталкивание и скольжения).	1 час
63	Повторить спуски с пологих склонов, подъем лесенкой.	1 час
64	Повторить передвижение скользящим шагом.	1 час
65	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 1-2 км.	1 час
66	Подъем лесенкой Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	1 час
67	Торможение плугом и упором.	1 час
68	Учить безопасному падению на лыжах.	1 час
69	Техника спуска в низкой стойке и подъем ступающим шагом.	1 час
70	Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.	1 час
71	КУ. Дистанция до 1-1,5км. Сов. Ранее изученные действия лыжника.	1 час
72	Передвижения на лыжах до 1,5 км.	1 час
73	Спуск в низкой стойке и подъем ступающим шагом.	1 час
74	Совершенствование ранее приобретенных навыков.	1 час
75	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1 час
76	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1 час
77	Эстафеты на санках.	1 час
78	Игра: (Царь горы).	1 час
79	Техника скользящего шага; поворот переступанием; спуск в основной (низкой) стойке и подъем.	1 час
80	Игры на воздухе.	1 час
81	Игры на воздухе.	1 час
82	Подвижные игры на базе баскетбола. ОРУ. Игра (Мяч соседу)	1 час
83	Ловля и передача мяча в движении.	1 час
84	Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень)	1 час
85	Эстафеты с мячами.	1 час
86	Развитие координационных способностей.	1 час
87	Ведение мяча на месте правой, левой рукой в движении. Эстафеты.	1 час
88	Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1 час
89	ОРУ. Игра (Мяч в корзину).	1 час
90	Бег на результат 30-60м.Игра: Мини-футбол. Легкая атлетика. ТБ.	1 час
91	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50-100).	1 час

92	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Мини-футбол.	1 час
93	Бег с максимальной скоростью 60м.	1 час
94	Равномерный бег 3 мин. 5мин.	1 час
95	Развитие выносливости. Игра (Пятнашки).	1 час
96	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1 час
97	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов, с места.	1 час
98	Эстафеты. Челночный бег.	1 час
99	Прыжки в высоту. Игра (К своим флажкам).	1 час
100	ОРУ. Метание малого мяча на дальность.	1 час
101	Развитие скоростно-силовых способностей.	1 час
102	Эстафеты. Игра (К своим флажкам).	1 час

