

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
1-4 класс**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

<b>Личностные результаты</b>	
Требования к личностным результатам в соответствии с ФГОС НОО	Планируемые личностные результаты освоения Учебного предмета «физическая культура»
<p>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;</p> <p>2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;</p> <p>3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;</p> <p>5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p> <p>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;</p> <p>7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не</p>	<p>У выпускника будут сформированы:</p> <p>внутренняя позитивная позиция школьника, включающая положительное отношение к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия себя как активного участника образовательной деятельности;</p> <p>мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;</p> <p>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <p>способность к самооценке; установка на здоровый образ жизни.</p> <p>Выпускник получит возможность для формирования: внутренней позиции обучающегося на уровне Положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</p> <p>Выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</p>

<p>создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p>адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;</p> <p>установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках, в т.ч. с использованием возможностей ВФСК ГТО.</p>
--	---

## Метапредметные результаты

Требования к метапредметным результатам в соответствии с ФГОС НОО	Планируемые метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
<p>1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;</p> <p>2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;</p> <p>3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;</p> <p>6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;</p> <p>7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;</p> <p>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</p>	<p>Коммуникативные универсальные учебные действия Регулятивные УУД: Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать и сохранять учебную задачу;</li> </ul> <p>планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;</li> <li>• адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;</li> <li>• вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.</li> </ul> <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную;</li> <li>• самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;</li> <li>• осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный</li> </ul>

<p>графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;</p> <p>9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;</p> <p>10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;</p> <p>11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</p> <p>12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;</p> <p>16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.</p>	<p>контроль на уровне произвольного внимания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.</li> </ul> <p>Познавательные УУД:</p> <p>Выпускник научится:</p> <p>осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;</p> <p>осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;</p> <p>строить сообщения в устной форме.</p> <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <p>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотеки Интернета;</p> <p>записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ.</p>
--	---

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в формулировать собственное мнение и позицию); договариваться и приходить к общему решению в совместной спортивной деятельности;

задавать вопросы; контролировать действия партнера; использовать речь для регуляции своего действия.

Выпускник получит возможность научиться:

учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной; учитывать цели коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения спортивного действия;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной спортивной деятельности и сотрудничества с партнером;

адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей спортивной деятельности

## Предметные результаты

Требования к предметным результатам в соответствии с ФГОС НОО	Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
<p>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;</p> <p>2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>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,</p>	<p>1 класс</p> <p>Раздел «Знания о физической культуре» Обучающийся научится: ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминутки и физкультурных пауз, уроков физической культуры для укрепления здоровья; соблюдать правила поведения и правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Обучающийся получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.</p> <p>Раздел «Способы физической деятельности» Обучающийся научится: выполнять комплексы упражнений для утренней</p>

выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики и индивидуального развития основных физических качеств;  
выполнять организующие строевые команды и приемы;  
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

2 класс

Раздел «Знания о физической культуре» Обучающийся научится:

характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

соблюдать правила поведения и правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физической культуры деятельности» Обучающийся научится:



Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) с помощью ростомера и весов в спортивном зале.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять передвижения на лыжах.

3 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

характеризовать роль и значение закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими

упражнениями.

Обучающийся получит возможность  
научиться: выявлять связь занятий  
физической культурой с

трудовой деятельностью.

Раздел «Способы физкультурной  
деятельности» Обучающийся научится:  
отбирать и

выполнять комплексы упражнений для  
утренней зарядки и физкультминуток в

соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:  
целенаправленно отбирать физические упражнения для  
индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Раздел «Физическое  
совершенствование» Обучающийся науч  
ится:

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по  
частоте пульса (с помощью специальной таблицы) –  
проводить пульсометрию;

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики ин  
дивидуального развития основных физических качеств;

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки,  
метания и броски мяча разного веса); выполнять игровые  
действия и упражнения из подвижных игр  
разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным пра  
вилам; выполнять передвижения на лыжах

	<p>4класс</p> <p>Раздел «Знания о физической культуре»Выпускникнаучится:</p> <p>раскрывать на примерах (из истории или из личногоопыта)положительноевлияниезанятийфизическойультуройнафизическоеиличносноеразвитие;- ориентироватьсяявпонятии«физическаяподготовка»;</p> <p>соблюдатьправилаповеденияипредупреждениятравматизмаво времязанятийфизическимиупражнениями.</p> <p>Выпускникполучитвозможностьнаучиться: выявлятьсвязьзанятийфизическойкультуройс обороннойдеятельностью.</p> <p>Раздел «Способы физкультурной деятельности»Выпускникнаучится:</p> <p>организовыватьипроводитьподвижныеигрыипростейшие соревнования во время отдыха на открытомвоздухеивпомещении(спортивномзалеиместахрекреациина территорииМБОУ),соблюдатьправила взаимодействияс игроками.</p> <p>Выпускникполучитвозможностьнаучиться: целенаправленноотбиратьфизическиеупражнениядля индивидуальныхзанятийпоразвитиюфизическихкачеств,вт.ч .упражнений ВФСК ГТО;</p> <p>выполнять простейшие приемы оказания доврачебнойпомощипри травмахи ушибах.</p> <p>Раздел «Физическое совершенствование»Выпускникнаучится :</p> <p>выполнять тестовые упражнения для оценки</p>
--	--

динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки и, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в т.ч. нормативы ВФСК ГТО; выполнять передвижения на лыжах.

## **2. Содержание учебного предмета, курса.**

### **1 КЛАСС**

#### **Знания физической культуре.**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Как возникли физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

#### **Способы физической культуры 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). Передвижения на лыжах скользящим шагом

Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.

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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перека ты.

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

Легкая 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.

Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, спуск в стойке.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

Спортивные игры: футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передача мяча двумя руками с одного на другого; бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

- Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с замахом ногами; наклоны вперед, назад, в стороны в стойках на ногах, в седах.

- Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменением направления и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке.

- Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

- Развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики

- Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скалку на месте.

- Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

- Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 400 м.

На материале лыжных гонок

- Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).

## 2 КЛАСС

Знания физической культуры.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Закаливание организма, его связь с

укреплением здоровья. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия).

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. История появления упражнений с мячом. История зарождения Олимпийских игр.

Физические упражнения. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физической 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). Измерение длины и массы тела, показателей уровня физической подготовленности. Определение правильности осанки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск с горки с основной стойке, торможение «плугом».

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоения игр в футбол, подвижные игры для освоения игр в баскетбол. Игры и занятия на улице в зимнее время

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом переступанием и по ориентирам, перестроения из шеренги в две по ориентирам и по распоряжению. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем;

Упражнения на низкой перекладине: висы.

Акробатические упражнения: упоры, седы; упражнения в группировке; перекувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях; гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания;

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

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 из-за головы. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную плоскость.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Конники-спортсмены».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: «Зайцы в городе», «Невод», «Пустое место», «Воробьи и вороны».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее», «Кто дальше скатится с горки».

**Спортивных игр:** футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча в передней и задней части поля; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передвижения в стойке баскетболиста, приставным шагом боком, остановки в шаге, прыжком, ведение мяча на месте, с продвижением вперед по прямой.

Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту, броски двумя руками из-за головы в пол, партнеру, перемещения бегом, приставным шагом, стойка волейболиста.

### **Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

- Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; 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 для развития гибкости.

- Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игра на переключение внимания, на расслабление мышц

- рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление простейших препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; передвижение шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

- Формирование осанки: ходьба на носках, с предметом на голове, с за-



данной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.

- Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локально развитые мышцы туловища с использованием веса; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх поворотами вправо и влево); индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале легкой атлетики

- Развитие координации движений: 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 поочередно.

- Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.

- Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; бег на дистанцию 1000 м.

- Развитие силовых способностей: повторное выполнение многокочков; передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; 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.

На материале лыжных гонок

- Развитие координации движений: комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге послед двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

- Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

- Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков водным способом плавания.

### 3 КЛАСС

## **Знания о физической культуре.**

**Из истории физической культуры** Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Основные формы движений (циклические, ациклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Плавание: правила занятий в бассейне, виды подводных упражнений для освоения плавания способом «кроль на груди».

## **Способы физической культуры.**

**Самостоятельные занятия.** Правила закаливания и обливаниями и принятия душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. 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:** Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерения пульса после нагрузки в покое.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах): подвижные игры для освоения игр в футбол, подвижные игры для освоения игр в баскетбол.

## **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

## **Спортивно-**

**оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перека ты; стойка на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по рейке гимнастической скамейки, повороты, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезание и переползание; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, с захлестыванием голени назад, прыжками и сускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим сускорением.

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 на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах попеременным двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски с основной и низкой стойки; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля», «Прокати быстрое мяч», «Конники-спортсмены», «К своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Невод», «Пустое место», «Волк ворует», «Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее», «Кто дальше скатится с горки», «Попади в ворота».

**Спортивные игры:** футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, удары по воротам; остановка мяча; перемещения разными способами, ведением мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, под дуге, змейкой, между стойками; подвижные игры на материале футбола. История возникновения игры в футбол, правила игры.

Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановкой шага, прыжком, ведением мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способом из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча. История возникновения игры в баскетбол, правила игры в баскетбол.

Волейбол: подбрасывание мяча на заданную высоту, прямая подача способом снизу, сбоку, прием и передача мяча снизу. История возникновения игры в волейбол, правила игры в волейбол.

### **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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках

иседах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

- Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, сменяющимся 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 лежа, сидя); преодоление пологих препятствий; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам по сигналу.

- Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений и контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

- Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локально развитые мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами гимнастический мостик; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материал легкой атлетики

- Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков в разных исходных положениях; прыжки через скакалку.

- Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений.

- 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 (сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег; бег на дистанцию 1000 м.

- Развитие силовых способностей повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на месте 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 прыгиванием;

На материале лыжных гонок

- Развитие координации движений: спуск горы с изменяющейся стойкой на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

- Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **4 КЛАСС**

### **Знания физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая нагрузка, ее влияние на организм человека.

Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физической нагрузки. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью. Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья, основные способы закаливания. Общие правила проведения закаливающих процедур. Характеристика основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, равновесия). Основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, спортивными играми. Оказание первой помощи при легких травмах. Способы плавания (кроль на груди, кроль на спине), упражнения для освоения способов плавания.

**Из истории физической культуры.** Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

### **Способы физической культуры.**

**Самостоятельные занятия.** Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности. Соблюдение 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). Измерение длины и массы тела. Выявление отставаний от возрастных норм показателей физического развития и физической подготовленности и определение направленности самостоятельных занятий по физической подготовленности. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуск горки в основной стойке, торможение «плугом».

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) для освоения игры в футбол, подвижные игры для освоения игры в баскетбол, подвижные игры для освоения игры в волейбол.

## **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд: повороты кругом, кругом прыжком, перестроения из шеренги в две, в три по распоряжению, фигурная маршировка.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перека ты; стойка, на лопатках выпрямив ноги; кувырок вперед, полу переворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях, кувырок в сторону, кувырок назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации.

Опорный прыжок через козла. Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим прыгиванием.

Упражнения на низкой перекладине. Перемах толчком двумя ногами из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев, в вис сзади согнувшись и обратно. Подводящие упражнения для освоения техники перемаха и переворота.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку и виспрыгивание с нее.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед с захлестыванием голени назад, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт и низкий старт с последующим ускорением. Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования.

Прыжковые упражнения: подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», техника выполнения прыжка в высоту с разбега, на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыгивание и запрыгивание, многоскоки.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча на дальность с разбега.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах попеременно двухшажным, одношажным ходом; повороты переступанием; спуски с основной и низкой стойке; подъемы елочкой, лесенкой; торможение плугом, полуплугом. Чередование лыжных ходов при прохождении учебных дистанций.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Посадка картофеля», «Прокати быстрое мяч», «Конники-спортсмены», «К своим флажкам».

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту: прыжки по полосам, «Невод», «Пустое место», «Волк в овле», «Удочка».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию: «Кто быстрее», «Кто дальше съезжится с горки», «Попади в ворота».

**Спортивные игры:** футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу с места и разбега, удары по воротам; остановка мяча; перемещение разными способами и ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, по прямой, подуге, змейкой, между стойками, с изменением скорости, совершенствование техники передачи мяча. Подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: передвижения с изменением направления движения, приставным шагом боком, остановка в шаге, прыжком, ведением мяча с продвижением вперед по прямой, по дуге, квадрату; передачи мяча способами из-за головы, от груди, с отскоком об пол на месте и в движении; броски в кольцо с места от плеча, с двух шагов, упражнения в парах, тройках. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: подводящие упражнения для освоения верхней и нижней передачи на месте и в движении, прямая подача способом снизу. Упражнения в парах, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

### **Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

- Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 движений: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, по-воротам и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих всебя 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 по сигналу.

- Формирование осанки: ходьба с предметами на голове; комплексы

корректирующих упражнений и контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

- Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локально развитые мышцы туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 1 000 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вниз с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материал легкой атлетики

- Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков в разных исходных положениях; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

- 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 (сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег; бег на дистанцию 1 000 м.

- Развитие силовых способностей: повторное выполнение многокочков; 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 или левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим прыгиванием.

На материал лыжных гонок

- Развитие координации движений: спуск с горы с изменяющимся стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

- Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением трасс



режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождении тренировочных дистанций.

**3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**1класс(99час.)**

№	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика, Подвижные игры на материале легкой атлетики</b>	<b>16</b>
1	Вводный инструктаж №091.урок - Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	1
2	ИОТ №091урок-игра. Кто как передвигается. Обычный бег. Бег с ускорением. Обучение понятию «низкий старт» разучивание игры «ловишка»	1
3	ИОТ №091урок-Игра. Что такое осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.	1
4	ИОТ №091урок-эстафета. Обучение двигательным качествам: Бег 30м. обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «салки с домом»	1
5	ИОТ №091урок-соревнование. Обучение челночному бегу. Челночный бег 3*10м. подвижная игра «гуси лебеди»	1
6	ИОТ №091урок-спортивный марафон. Обучение прыжкам вверх в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «удочка»	1
7	ИОТ №091 познавательный урок. Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «жмурки» Всероссийская акция "Вместе, всей семьей"	1
8	ИОТ №091урок - подвижные игры. Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «пятнашки»	1
9	ИОТ №091 Объяснение контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «замячом противника»	1

10	ИОТ №091 Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжкам в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	1
11	ИОТ №091 Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игры «запрещенное движение», «два мороза».	1
12	ИОТ №091 Ознакомление с способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека. Разучивание игры «два мороза», «игра дощечка»	1
13	ИОТ №091 Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «воробушки-попрыгунчики»	1
14	ИОТ №091 Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «горелки»	1
15	ИОТ №091 Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Разучивание игры «кто быстрее схватит».	1
16	ИОТ №091 «У медведя в борю». «Воробьи и вороны Эстафеты.	1
	<b>Спортивные игры</b>	<b>10</b>
17	ИОТ №040. Инструктаж по ТБ. Передача на месте двумя руками от груди и из – за головы. Игра «Выстрел в небо»	1
18	ИОТ №040. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай-поймай»	1
19	ИОТ №040 Ловля и передача мяча на месте в парах	1
20	ИОТ №040 Передачи и ловля мяча в движении	1
21	ИОТ №040 Ведение мяча на месте и в ходьбе. Учебная игра в мини-баскетбол.	1
22	ИОТ №040 Ведение мяча правой или левой рукой	1
23	ИОТ №040 Броски в кольцо двумя руками снизу	1
24	ИОТ №040 Ведение мяча бегом по «прямой».	1
25	ИОТ №040 Броски в кольцо одной рукой от плеча	1
26	ИОТ №040 Броски мяча в цель	1
	<b>Гимнастика с основами акробатики, подвижные игры на материале гимнастика</b>	<b>24</b>

27	ИОТ №039 Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений (инструкция ИОТ-). Основные виды гимнастических стоек. Техника правильного их выполнения.	1
28	ИОТ №039 Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр)	1
29	ИОТ №039 Размыкание в шеренге и колоннах на месте. ОРУ с гимнастическими палками.	1
30 31	ИОТ №039 Повороты на месте налево и направо. ОРУ с гимнастическими палками.	2
32 33	ИОТ №039 Ходьба широким шагом, глубокий выпад, ходьба в приседе.	2
34	ИОТ №039 Упоры, виды упоров.	1
35	ИОТ №039 Группировка из положения лежа, перекуты назад и в седа в группировку и обратно.	1
36 37	ИОТ №039 Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз.	2
38 39	ИОТ №039 Передвижение по гимнастической стенке горизонтально лицом и спиной к опоре.	2
40	ИОТ №039 Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	1
41 42	ИОТ №039 Лазанье по канату.	2
43 44 45	ИОТ №039 Произвольное преодоление простых препятствий. Упражнения на гибкость, координацию движений.	3
46	ИОТ №039 Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания.	1
47	ИОТ №039 Ходьба по гимнастической скамейке, по бревну. Специальные дыхательные упражнения. Игры: «Змейка», «Не уроним мешочек», «Альпинисты»	1
48	ИОТ №039 Ритмическая гимнастика. тест на гибкость	1
49	ИОТ №039 Игровое задание «Смена мест». Игра «Бой петухов»	1
50	ИОТ №039 Игры: «Раки», «Салки-догонялки», «Совушка».	1
	<b>ИОТ №052 Лыжная подготовка, подвижные игры на материал лыжной подготовки</b>	<b>26</b>

51	ИОТ №052Организующиекомандыиприемынаурокахлыжнойпо дготовки.Выбор одеждыиобувидлязанятийна свежемвоздухе.	1
52 53 54	ИОТ №052Основнаястойкалыжника.Ступающийшаг. Передвижениеналыжах ступающимшагомбезпалок.	3
55	ИОТ №052комплексыобщеразвивающихупражненийсизменение м позтела,стояна лыжах	1
56 57 58	ИОТ №052Поворотнаместепереступаниемвокругносковипяток лыж.Переностяжестителаслыжиналыжу.	3
59 60 61	ИОТ №052Передвижениеналыжах скользящимшагомбезпалок. Игры:«Пятнашки»,«Класс»	3
62 63 64	ИОТ №052Передвижениеналыжах скользящимшагомбезпалок. Игра«Салкинамарше».	3
65 66 67	ИОТ №052Освоениетехникиподъемавгору«лесенкой».	3
68	ИОТ №052Освоениетехникипускасгорывнизкойивысокой стойках.	1
69 70 71	ИОТ №052Поворотыпереступаниемвдвижении.	3
72 73 74	ИОТ №052. Эстафетыналыжах.	3
75 76	ИОТ №052. Передвижениеналыжах до1км.Развитиевыносливости.	2
	<b>ИОТ№ 061.Плаваниетеоретическийкурс</b>	<b>1</b>
77	ИОТ № 061Правилатехникибезопасностипризанятияхплаванием. Правилаповедениянаводе	1
	<b>Знанияофизическойкультуре</b>	<b>2</b>
78	Чтотакоефизическаякультура? Рольизначениезанятий физическойкультуройдляздоровьячеловека.	1
79	Утренняязарядкаиеезначениедляорганизмачеловека	1
	<b>ИОТ№091. Легкаяатлетика, подвижныеигрынаматериалелегкойатлетики</b>	<b>20</b>
80	ИОТ № 091Техникабезопасностипризанятияхлегкойатлетикой.Ход ьбавприседе,быстрыми широкимшагом. Равномерныйбег.Бегпереходомнапрыжки.	1

81	ИОТ № 091 Теоретические основы техники бега и высокого старта. Бег с изменением направления и скорости движения, высокий старт.	1
82 83	ИОТ № 091 Теоретические основы изучения прыжков. Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места. Обучение прыжкам с поворотами на 90 и 180 градусов на месте.	2
84 85	ИОТ № 091 Теоретические основы старта по команде. Сдача контрольного норматива бега на 30 метров Упражнения на развитие быстроты, бег с старта по команде.	3
86 87 88	ИОТ № 091 Теоретические основы челночного бега. Обучение челночному бегу 3*10 м., веселые старты.	3
89 90	ИОТ № 091 Теоретические основы метания в цель. Обучение технике метания в цель.	1
91 92	ИОТ № 091 Теоретические основы метания на дальность. Обучение технике метания на дальность. «Пройди бесшумно», «Через ручей».	2
93 94	ИОТ № 091 Обучение владению мячом. Обучение технике броска и ловли мяча на месте и в движении. Сдача контрольного норматива подтягивания на низкой перекладине	2
95	ИОТ № 091. Комплексное тестирование	1
96 97 98	ИОТ № 091 Совершенствование упражнений с большим мячом на месте и в движении. Сдача контрольного норматива Наклон вперед из положения сидя. Международный день семьи.	3
99	ИОТ № 091 подвижные игры (средней и высокой интенсивности), подведение итогов	1
Всего		99

**2 класс(102ч.)**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
1	Вводный ИОТ №091. История развития физической культуры и первых соревнований. Инструктаж по технике безопасности	1
2	ИОТ № 091 Бег с ускорением. Игра «Салки». Развитие быстроты.	1
3	ИОТ № 091 ОРУ. Техника бега на короткие дистанции. Тест: бег 30 м	1
4	ИОТ № 091 Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. Всероссийская акция "Вместе, всей семьей"	1
5	ИОТ № 091 Техника высокого старта. Бег на дистанцию до 300 м.	1
6	ИОТ № 091 Беговые упражнения. Техника бега на длинные дистанции.	1
7	ИОТ № 091 Техника метания мяча с места на дальность. Игра «Точно в мишень». Развитие координации движений	1
8	ИОТ № 091 Упражнения для развития физических качеств. Тест: наклон вперед из п. сидя.	1
9	ИОТ № 091 Челночный бег 3х10 м.	1
10	ИОТ № 091 Измерение длины и массы тела, показателей осанки.	1
11	ИОТ № 091 Эстафета. Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя).	1
12	ИОТ № 091 Совершенствование прыжка в длину на результат	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>
13	ИОТ № 040. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1
14	ИОТ № 040 Подвижные игры с элементами легкой атлетики. ОРУ для сдачи норм ГТО.	1
15	ИОТ № 040 Тестирование подъема туловища из положения лежа	1

16	ИОТ № 040 Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
17	ИОТ № 040 Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения. подтягивание. подготовка к сдаче норм ГТО	1
18	ИОТ № 040 Частота сердечных сокращений, способы их измерения	1
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>7</b>
19	ИОТ № 040. Техника безопасности. Упражнения с баскетбольным мячом.	1
20	ИОТ № 040 Передача и ловля низко летящего мяча на месте. Игра «Обгоним мяч»	1
21	ИОТ № 040 Передвижения без мяча. Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1
22	ИОТ № 040 Бросок мяча двумя руками снизу. Тест: наклон вперед из и.п. стоя	1
23	ИОТ № 040 Передача и ловля мяча одной и двумя руками. Игра: «Мяч водящему»	1
24	ИОТ № 040 Ведение мяча на месте. Игры: «Играй, мяч не теряй», «Салки с мячом».	1
25	ИОТ № 040 Эстафеты с баскетбольным мячом. Игра "Мини-баскетбол".	1
	<b>Гимнастика, Подвижные игры на основе гимнастики</b>	<b>24</b>
26	ИОТ № 039. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Основная стойка, построение по одному и в шеренгу, в круг, повороты направо, налево.	1
27	ИОТ № 039	2
28	Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости. Физические качества	
29	ИОТ № 039 ОРУ без предметов на месте и в движении.	1
30	ИОТ № 039	2
31	Овладение ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости.	
32	ИОТ № 039	3
33	Освоение акробатических упражнений. Овладение	
34	техникой кувырков вперед, стойка на лопатках, кувырок в сторону. Комплексы упражнений.	



35 36	ИОТ № 039 Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, подтягивание в висе лежа согнувшись	2
37 38	ИОТ № 039 Освоение лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке; лазанье по канату	2
39 40 41	ИОТ № 039 Освоение навыков опорных прыжках, развитие координационных способностей, скоростно – силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня	3
42 43	ИОТ № 039 Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи	2
44 45 46	ИОТ № 039 Освоение танцевальных шагов. Шаг с прыжком, приставные шаги, шаг галоп в сторону.	3
47	ИОТ № 039 Подвижные игры на основе гимнастики: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Два мороза», «Нетеряй равновесия», «Волна», «Парашютисты». Игры на переключение внимания.	1
48	ИОТ № 039 Самоконтроль (Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приемы измерения пульса (ЧСС)	1
49	ИОТ № 039 Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге. Разучивание игры «день и ночь», «Лисы и куры».	1
	<b>Лыжная подготовка, подвижные игры на основе лыжной подготовки</b>	<b>28</b>
50	ИОТ № 052. Как зародились Олимпийские игры. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1
51	ИОТ № 052 Одежда лыжника. Подбор спортивного инвентаря. Организующие команды лыжнику.	1
52 53	ИОТ № 052 Повторение переступанием на лыжах без палок. Игры: «Подними предмет», «Слалом»	2

54	ИОТ№ 052Совершенствованиеступающимискользящимшагомна лыжахспалками.Игры: «Котел»,«Двамороза»	1
55 56 57	ИОТ№ 052Обучениеторможениюпадениемналыжах спалками	3
58 59 60	ИОТ№ 052Техникапопеременногодвухшажногохода.Прохождение дистанции1кмналыжах	3
61 62	ИОТ№ 052Совершенствованиеповоротапереступаниемналыжахс палкамииобгон	2
63 64 65	ИОТ№ 052Обучениеподъема«полуелочкой»испускпод уклонна лыжах.Торможениеспособомпадениянабок.	3
66 67 68	ИОТ№ 052Обучениеподъеманасклон«елочкой».Игры:«Котел», «Двамороза»	3
69	ИОТ№ 052Передвижениеналыжахзмейкой	1
70 71 72	ИОТ№ 052Попеременныйдвухшажныйход.Согласованность движенийрукиног.Разучиваниеигрыналыжах «Накаты»	3
73	ИОТ№ 052Прохождениедистанции1,5кмналыжах(подготовкак сдаченормГТО)	1
74 75	ИОТ№ 052Подвижныеигры– заданиянаосновелыжнойподготовки: «Ктобыстреестанетвстрой»,«Быстрыйлыжник»,«Ктосамыйб ыстрый»,«Салкинаснегу», "Стартшеренгами", "Общийстарт",Сгорывворота"«Проехатьчерезворота». Эстафетавпередвижениииналыжах	2
76	ИОТ№ 052Техникапреодоленияполосыпрепятствий.Эстафетына лыжах	1
77	ИОТ№ 052итоговыйурокполыжнойподготовке	1
	<b>Спортивныеигры(волейбол)</b>	<b>3</b>
78	ИОТ №040.Техника безопасности при занятияхволейболом.Игровыеупражнениясмалымиибольши ми мячами.Подбрасываниемячаназаданнуювысоту	1
79	ИОТ №040Стойкаволейболиста.	1
80	ИОТ №040Подачмячаспособомсбоку.Подвижныеигрына материалеволейбола	2
	<b>Плаваниетеоретическиесновы</b>	<b>1</b>
81	ИОТ№061.Спортивныеспособыплавания	1
	<b>Легкаяатлетика</b>	<b>17</b>

82	ИОТ№091. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Гимнастика для глаз.	1
83	ИОТ№091 Челночный бег 3х10м. Прыжки на месте с продвижением вперед, назад.	1
84	ИОТ№091 Бег с ускорением. Челночный бег 3х10м.	1
85	ИОТ№091 Прыжок в длину с места. Тест: подтягивание.	1
86	ИОТ№091 Броски большого мяча (1 кг) на дальность. Тест: прыжок в длину с места.	1
87	ИОТ№091 Метание. Упражнения для развития силовых способностей.	1
88	ИОТ№091 Метание в вертикальную цель. Тест: поднятие-опускание туловища из п. лежа	1
89	ИОТ№091 Круговая тренировка. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1
90	ИОТ№091 Метание в горизонтальную цель. Игра «Точность мишень».	1
91	ИОТ№091 Прыжковые упражнения. Комплекс упражнений на гибкость	1
92	ИОТ№091 Прыжок в высоту с прямого разбега. Тест: наклон в п. реди п. сидя. Спрыгивание и запрыгивание.	1
93	ИОТ№091. Комплексное тестирование.	1
94	ИОТ№091 Равномерный бег. Бег с переходом на прыжки.	1
95	ИОТ№091 Техника бега на коротких дистанциях. Игра «Вызов номеров»	1
96	ИОТ№091 Тест: бег 30м. Развитие координации движений.	1
97	ИОТ№091 Техника бега на длинных дистанциях. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
98	ИОТ№091 Тест: бег 1000м. Развитие выносливости.	1
	<b>Спортивные игры (футбол)</b>	<b>4</b>
99	ИОТ №040. техника безопасности на занятиях по футболу. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места и разбега.	1
100	ИОТ №040 Передача мяча в парах и тройках. Международный день семьи	1
101	ИОТ №040 Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
102	ИОТ №040 Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Подвижные игры «Сбей кеглю», «Мяч в ворота», «Слалом мячом». итоговый урок	1

### 3 класс(102 ч.)

№	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика, подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	<b>20</b>
1	Вводный ИОТ №091. Особенности физической культуры разных народов. Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
2	ИОТ №091 Что такое комплексы физических упражнений	1
3	ИОТ №091 Техника челночного бега.	1
4	ИОТ №091 Овладение бегом с препятствиями, эстафеты.	1
5	ИОТ №091 Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции.	1
6	ИОТ №091 Как измерить физическую нагрузку. Всероссийская акция "Вместе, всей семьей"	1
7 8	ИОТ №091 Виды физических упражнений. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменением направления движения	2
9	ИОТ №091 Прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя).	1
10	ИОТ №091 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
11	ИОТ №091 Высокий старт. Бег с ускорением.	1
12	ИОТ №091 Бег на дистанцию 30 м максимальной скоростью с высоким стартом	1
13	ИОТ №091 Бег с изменяющимся направлением движения. Игра «Салки»	1
14	ИОТ №091 Правила и приемы закаливания. Способы самоконтроля. Гигиенические процедуры.	1
15	ИОТ №091 Равномерный бег. Бег 60 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
16	ИОТ №091 Тест: бег 1000 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
17	ИОТ №091 Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места.	1
18	ИОТ №091 Тест: прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше прыгнет»	1
19	ИОТ №091 «Веселые старты» с элементами прыжков, бегом.	1

20	ИОТ№091Игра«Сменалидеров»Тест: челночныйбег3х10м.	1
	<b>Спортивныеигры</b>	<b>5</b>
21	ИОТ№040.Техникабезопасностиназанятияхпо баскетболу.Упражнениясбаскетбольныммячом.	1
22	ИОТ№040Передачаиловлимячанаместе.Тест:поднимание-опусканиетуловищаизип.лежа	1
23	ИОТ№040Передачаиловлимячадвумярукамиотгрудиди.Игра:«Мяч соседу»	1
24	ИОТ№040Учебнаяигра,тактическаяподготовка	1
25	ИОТ№040ОРУ.Игра: «Мини-баскетбол».Ведениемячавбегепо прямой,«змейкой».Тест: наклонвпередизип.сидя	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>24</b>
26	ИОТ№039.Занятия,проводимыеврежимедня. Комплексы физических упражнений. Техникабезопасностина уроках гимнастики	1
27	ИОТ№039Строевыеупражнения.Основныеисходныеположения.	1
28	ИОТ№039Видыфизическихупражнений.Строевыеупражненияна местеидвижении.	1
29	ИОТ№039Прыжки через скакалку с разной скоростью вращения.Физическаяподготовкакаиеедействиянаработул егких исердца.	1
30	ИОТ№039Техникаперекатоввгруппировкевперед-назад	1
31	ИОТ№039Техникакувыркавпередвгруппировке.Техника кувыркав сторонувгруппировке.	1
32	ИОТ№039Перекатвгруппировкевперед-назадсопоройрукза головой.	1
33 34	ИОТ№039Стойканолапках,перекатвперед.Кувыроквперед в группировке.	2
35	ИОТ№039Кувырокназад.Техникавыполненияупражнения – мостиз положениялежа	1
36	ИОТ№039Техникакувырканазадсвыходомвстойкуналопатках	1
37	ИОТ№039Акробатическая комбинация 1. Гимнастический мост изположения,лѐжанаспинеспоследующимпереходомв ИП.	2
38 39 40	ИОТ№039Акробатическаякомбинация2.Упражнениянагибок ость. Отжимания.ПодготовкаксадченормГТО	3
41	ИОТ№039Лазаньепоканатувтриприема.	2

42		
43 44	ИОТ№039Передвижениепо бревнуходьбой,приставнымишагами правыми левымбоком.	2
45	ИОТ№039Поворотынагимнастическомбревневправуюилевую сторонына90и 180.	1
46	ИОТ№039Подводящиеупражнениядляосвоенияопорногопрыжка. Опорныйпрыжокчерезгимнастическогокозла.	1
47	ИОТ№039Преодолениеполосыпрепятствий. Упражненияна гибкость.Подтягивание.ПодготовкаксадченормГТО	1
48	ИОТ№039Чтотакоекомплесыфизическихупражнений. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Упражнения вравновесии.Закаливание–обливание,душ.	1
	<b>Лыжнаяподготовка</b>	<b>25</b>
49	ИОТ№052.Подбородеждыдлязанятийлыжнойподготовкой. Техника безопасности Правила выбораиндивидуальноголыжногоинвентаря.Какразвивать выносливостьвовремялыжныхпрогулок.	1
50 51	ИОТ№052Освоениетехникипопеременнодвухшажногохода. Как измеритьфизическуюнагрузку.	2
52 53	ИОТ№052Освоениетехникиодновременнобесшажногохода.	2
54 55	ИОТ№052Переходспопеременныхнаодновременныххода. Закаливание–обливание,душ.	2
56 57	ИОТ№052Спуски.Техникаподъема«лесенкой».	2
58 59	ИОТ№052Освоениетехникиподъема«полуелочкой»,«елочкой».	2
60	ИОТ№052Теоретическиеосновыторможения.	1
61 62	ИОТ№052Совершенствованиетехникиторможения«полуплугом», «плугом».	2
63	ИОТ№052Подъем«елочкой».Спусквсреднейстойке.	1
64 65	ИОТ№052Совершенствованиетехникиспускавнизкойивысокой стойке.	2
66	ИОТ№052Теоретическиеосновыповоротаанаместе.	1
67 68	ИОТ№052Совершенствованиетехникиповоротапереступанием, махом,прыжком.	2
69 70	ИОТ№052Прохождениедистанции2км.(подготовкаксадченорм ГТО)	2
71 72	ИОТ№052Лыжнаяэстафета.	2

73	ИОТ №052 Подвижные игры на лыжах.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>2</b>
74	ИОТ №040. Подвижные игры и игры – задания на основе лыжной подготовки: "Салки на снегу", «Накаты», «Смелее сгорки», "Быстрый лыжник". Эстафеты.	1
75	ИОТ №040 Игровой калейдоскоп (национальные игры). Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища и итоговый урок по лыжной подготовке	1
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6</b>
76	ИОТ №040. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Освоение техники приема и передачи мяча.	1
77	ИОТ №040 Освоение техники нижней прямой подачи.	1
78	ИОТ №040 Освоение тактики игры в волейбол.	1
79	ИОТ №040 Подвижные игры на материале волейбола: "«Не давай мяч водящему!»", «Круговая лапта», «Вышибалы через сетку».	1
80	ИОТ №040 История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	1
81	ИОТ №040 Теоретические основы изучения: Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.	1
	<b>Плавание</b>	<b>1</b>
82	ИОТ №061. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
83	ИОТ №091. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
84	ИОТ №091 Равномерный беговой бег	1
85	ИОТ №091 Техника челночного бега. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м.)	1
86	ИОТ №091 Челночный бег 3 × 10	2
87	м. Бег с изменением направления, беговые нагрузки в гору.	
88	ИОТ №091 Техника метания малого мяча с места из-за головы.	1
89	ИОТ №091 Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.	2
90	(Подготовка как сдача норм ГТО.)	
91	ИОТ №091 Требования к месту проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде.	1
92	ИОТ №091 Совершенствование техники метания в цель.	1

93	ИОТ №091 Совершенствование техники метания на дальность.	1
94	ИОТ №091 Техника прыжка в длину с места. (Подготовка к сдаче норм ГТО)	1
95	ИОТ №091 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
96	ИОТ №091. Комплексное тестирование.	1
97	ИОТ №091 Правила простейших соревнований по легкой атлетике	1
	<b>Спортивные игры (футбол)</b>	<b>5</b>
98	ИОТ №040. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и установок мяча.	1
99	ИОТ №040 Техника ведения мяча. История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол.	1
100	ИОТ №040 Техника ударов по воротам.	1
101	ИОТ №040 Освоение тактики игры. Владение тактикой защиты и нападения. Международный день семьи	1
102	ИОТ №040 Владение тактикой защиты и нападения. Комбинации из освоенных элементов. Подвижные игры на основе футбола – "Передал – садись»	1

#### 4 класс (102 ч.)

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
1	Вводный ИОТ №091. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
2	ИОТ №091 Владение техникой спринтерского бега. От чего зависит физическая нагрузка. Способы регулирования физической нагрузки.	1
3	ИОТ №091 Техника челночного бега.	1
4	ИОТ №091 Владение бегом с препятствиями, эстафеты. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
5	ИОТ №091 Владение техникой бега на средние и длинные дистанции.	1
6	ИОТ №091 Техника спортивной ходьбы.	1
7	ИОТ №091 История Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. Всероссийская акция "Вместе, всей семьей"	1



8	ИОТ№091 Совершенствование техники метания в цель.	1
9	ИОТ№091 Совершенствование техники метания на дальность (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
10	ИОТ№091 Совершенствование техники прыжков в длину с места (подготовка к сдаче норм ГТО)	1
11 12	ИОТ№091 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
13 14	ИОТ№091 Совершенствование техники прыжков в высоту.	2
15	ИОТ№091 Правила и приемы закаливания. Способы самоконтроля. Гигиенические процедуры.	1
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>8</b>
16	ИОТ№040. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ловли и передачи мяча.	1
17 18	ИОТ№040 Овладение техникой ведения и бросков мяча.	2
19 20	ИОТ№040 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2
21	ИОТ№040 Освоение индивидуальной техники защиты.	1
22	ИОТ№040 Освоение тактики игры в баскетбол.	1
23	ИОТ№040 Овладение игрой и комплексно-развитие психомоторных способностей.	2
	<b>Гимнастика</b>	<b>24</b>
24	ИОТ №039. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Правила предупреждения травм. Оказание первой помощи при легких травмах. Техника безопасности.	1
25 26	ИОТ №039 Совершенствование прыжков через короткую и длинную скакалку.	2
27	ИОТ №039 Совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении.	1
28 29	ИОТ №039 Совершенствование ОРУ с предметами (обруч, гимнастическая палка и т.д.). Развитие гибкости.	2
30 31 32	ИОТ №039 Освоение акробатических упражнений. Овладение техникой кувырков, перекатов в стойку. Комплексы упражнений.	3
33 34	ИОТ №039 Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне, скамейке и других снарядах.	2
35	ИОТ	1

	№039Преодолениегимнастическойполосыпрепятствий.	
36 37 38	ИОТ №039Развитиесиловыхспособностей.Лазаньепоканату.	3
39 40	ИОТ №039Подтягивание,упражненияввисяхиупорах,сгантелями (подготовкаксдаченормГТО)	2
41 42 43	ИОТ №039Развитиескоростно- силовыхспособностей.Освоение техникиопорныхпрыжковчерезкозла.	3
44 45 46	ИОТ №039Подвижныеигрынаосновегимнастикисакробатическим и упражнениями: "Парашютисты", "Догонялкинамарше", "Медведиипчёлы", «Л овишкас мешочком на голове», "Не теряй равновесие". Упражнениенавнимание,силу,ловкостьи координацию.	3
47	ИОТ №039Отчего зависитфизическаянагрузкаикакееё регулировать.	1
	<b>Лыжнаяподготовка</b>	<b>27</b>
48	ИОТ№052.Правилабезопасностипризанятиях лыжнойподготовкой.Повторениематериала2и3классов.	1
49 50	ИОТ№052Техникаскользящего шаганалыжахспалками.	2
51 52	ИОТ№052Техникапопеременногодвушажногоходаспалками . Игры:«Пятнашки»,«Класс»	2
53	ИОТ№052Техникачередованиялыжныхходов:одновременн ыеходы – бесшажный, одношажный и двушажный ходы – бесшажный,одношажныйидвушажный	1
54	ИОТ№052Лыжныегонки1 км(подготовкаксдаченормГТО)	1
55	ИОТ№052Техника передвижения одновременным одношажнымходомспалками.Спусксгорысизменяющ имися стойкаминалыжах.	1
56 57	ИОТ№052Техникаторможения«плугом»ипреодоленияворот .	2
58 59	ИОТ№052Преодолениеворотприспускеиторможение«плуго м».	2
60	ИОТ№052Передвижениевмедленномтемпедо2,5 км.	1
61 62	ИОТ№052Техникаспускасосклоновввысокой,среднейинизк ой стойках	2
63 64	ИОТ№052Освоениетехникиповоротапереступанием,махом, прыжком.	2
65 66	ИОТ№052Совершенствованиетехникиповоротапереступани ем,	2

	махом, прыжком.	
67	ИОТ№052 Прохождение дистанции 3 км.	1
68 69	ИОТ№052 Лыжная эстафета. Оформление результатов измерения показателей физического развития в течение учебного года.	2
70 71 72	ИОТ№052. Подвижные игры на лыжах. Лыжная эстафета	3
73 74	ИОТ№052 Подвижные игры и игры-задания на основе лыжной подготовки: "Салки на снегу", «Накаты», «Смелее спорки», "Быстрый лыжник".	2
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	
75	ИОТ№040. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Освоение техники приема и передачи мяча.	1
76	ИОТ№040 Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
77 78	ИОТ№040 Освоение техники нижней прямой подачи.	2
79	ИОТ№040 Освоение техники прямого нападающего удара.	1
80 81	ИОТ№040 Подвижные игры на основе волейбола: "«Не давай мяч водящему!»", «Круговая лапта», «Вышибалы через сетку».	2
	<b>Плавание</b>	
82	ИОТ№061. Техника безопасности при занятиях плаванием.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
83	ИОТ№091. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Теоретические основы техники бега с высокого и низкого старта.	1
84	ИОТ№091 Овладение техникой спринтерского бега. (подготовка как сдача норм ГТО)	1
85	ИОТ№091 Техника челночного бега. Исторические вехи развития ГТО.	1
86 87	ИОТ№091 Техника передачи эстафетной палочки. Овладение бегом с препятствиями, эстафеты.	2
88 89	ИОТ№091 Овладение техникой бега на средние и длинные дистанции.	2
90	ИОТ№091 Техника спортивной ходьбы.	1
91	ИОТ№091 Требования к месту проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде.	1

92	ИОТ№091 Совершенствование техники метания в цель и дальность.	1
93	ИОТ№091. Комплексное тестирование.	1
94	ИОТ№091 Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1
95 96	ИОТ№091 Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	2
97 98	ИОТ№091 Совершенствование техники прыжков в высоту.	2
100	ИОТ№091 Роль и значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Международный день семьи	1
	<b>Спортивные игры (футбол).</b>	
101	ИОТ№040. Правила техники безопасности при занятиях футболом. Освоение ударов по мячу и установок мяча. Техника ведения мяча.	1
102	ИОТ№040 Техника ударов по воротам. Освоение тактики игры. Подвижные игры с элементами футбола.	1