

Министерство общего и профессионального образования  
Свердловской области  
Муниципальное казённое образовательное учреждение  
«Кузнецовская основная общеобразовательная школа»

Утверждена приказом директора  
№ 44-З-од от 27.08.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса  
**«Физическая культура»**  
для 1 – 4 классов

Учитель :  
Мариянин В.И.

Кузнецово – 2018 год

# **І. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

## **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **II. 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, 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.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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 приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**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.

**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; 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.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Плавание.** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

**На материале спортивных игр:**

**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; прием 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 вперед, 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; 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, лежа; 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 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 ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой 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 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 (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.

### **На материале лыжных гонок**

**Развитие координации:** перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

**Развитие выносливости:** передвижение на лыжах 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 одним из способов плавания.

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - 1 класс

| №                                             | Наименование раздела программы, темы урока                                                                | Количество часов |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Легкоатлетические упражнения</b>           |                                                                                                           |                  |
| 1                                             | Инструктаж по ТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «Класс смирно».                                     | 1 час            |
| 2                                             | Ходьба разнообразности.                                                                                   | 1 час            |
| 3                                             | Бег разнообразности. Игра «У медведя во бору».                                                            | 1 час            |
| 4                                             | Специальные беговые упражнения 10 м. Игра «Мы весёлые ребята».                                            | 1 час            |
| 5                                             | Бег разнообразности. Бег с высокого старта 30м. Контроль нормативов.                                      | 1 час            |
| 6                                             | Бег разнообразности. Игра «У медведя во бору».                                                            | 1 час            |
| 7                                             | Бег равномерный, медленный чередуя с ходьбой 3 мин. Игра «Пустое место».                                  | 1 час            |
| 8                                             | Эстафеты беговые. Челночный бег 3*5м. 3*10м.                                                              | 1 час            |
| 9                                             | Эстафеты беговые. Челночный бег 3*5м. 3*10м.                                                              | 1 час            |
| 10                                            | Прыжок в длину с места. Игра «Рыбаки и рыбки».                                                            | 1 час            |
| 11                                            | Бег в равномерно медленном темпе до 3мин. Игра «Пустое место».                                            | 1 час            |
| <b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b> |                                                                                                           |                  |
| 12                                            | Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми. Игра «Бросай, поймай».                        | 1 час            |
| 13                                            | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.                                                          | 1 час            |
| 14                                            | Игра «Передача мячей в колоннах».                                                                         | 1 час            |
| 15                                            | Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».                                                       | 1 час            |
| 16                                            | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».                                             | 1 час            |
| 17                                            | Эстафеты с мячом 10-15м. Игра «Мяч соседу».                                                               | 1 час            |
| 18                                            | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».                                               | 1 час            |
| 19                                            | Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.                                                        | 1 час            |
| 20                                            | Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.                                                                  | 1 час            |
| 21                                            | Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо. Игра «Мяч соседу».                                              | 1 час            |
| 22                                            | Ведение мяча с изменением направления движения, ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись». | 1 час            |
| 23                                            | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом.                              | 1 час            |
| 24                                            | Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо. Игра «Выстрел в небо».                                          | 1 час            |

|                                           |                                                                                                                                                           |       |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 25                                        | Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.                                                                                                                  | 1 час |
| 26                                        | Ведение мяча с изменением направления движения, ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись».                                                 | 1 час |
| 27                                        | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».                                                                                               | 1 час |
| 28                                        | Соревнования «Весёлые старты».                                                                                                                            | 1 час |
| 29                                        | Ведение мяча с изменением направления движения, ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись».                                                 | 1 час |
| 30                                        | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом.                                                                              | 1 час |
| 31                                        | Игра «Мини-баскетбол». Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».                                                           | 1 час |
| 32                                        | Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо. Игра «Мяч в обруч».                                                                                             | 1 час |
| 33                                        | Передача мяча снизу на месте в щит. Игра «Перестрелка».                                                                                                   | 1 час |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                                                                                                                           |       |
| 34                                        | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: построение в колонну, в круг, в шеренгу.                                    | 1 час |
| 35                                        | Строевые упражнения. Акробатика, группировка разновидности.                                                                                               | 1 час |
| 36                                        | Перекаты в группировке. Строевые упражнения.                                                                                                              | 1 час |
| 37                                        | Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Группировки перекаты разновидности.                                                                               | 1 час |
| 38                                        | Строевые упражнения. Расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Игра «третий лишний».                               | 1 час |
| 39                                        | Строевые упражнения. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке. Игра «Рыбаки и рыбки».                                                                   | 1 час |
| 40                                        | Строевые упражнения. Лазанье по канату. Игра «Палка под ногами».                                                                                          | 1 час |
| 41                                        | Строевые упражнения. ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд.                                                                             | 1 час |
| 42                                        | Строевые упражнения. ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд.                                                                             | 1 час |
| 43                                        | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.                                                       | 1 час |
| 44                                        | Строевые упражнения. Кувырок вперёд, лазание по канату.                                                                                                   | 1 час |
| 45                                        | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра «Совушка».                                                                         | 1 час |
| 46                                        | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Игра «У медведя во бору».                                                                                          | 1 час |
| 47                                        | Строевые упражнения. Кувырок вперёд, стойка на лопатках с помощью.                                                                                        | 1 час |
| 48                                        | ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место».                                                                                               | 1 час |
| 49                                        | Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра «Совушка».                                                                         | 1 час |
| 50                                        | Строевые упражнения. Эстафеты с предметами.                                                                                                               | 1 час |
| <b>Лыжная подготовка</b>                  |                                                                                                                                                           |       |
| 51                                        | Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём. Переноска, надевание лыж, вкатывание. | 1 час |

|                       |                                                                                                                                   |       |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 52                    | Ходьба ступающим шагом.                                                                                                           | 1 час |
| 53                    | Ступающий шаг без палок.                                                                                                          | 1 час |
| 54                    | Ступающий шаг с палками.                                                                                                          | 1 час |
| 55                    | Ступающий шаг без палок.                                                                                                          | 1 час |
| 56                    | Скользкий шаг без палок.                                                                                                          | 1 час |
| 57                    | Скользкий шаг без палок. Повороты переступанием.                                                                                  | 1 час |
| 58                    | Ступающий, скользкий шаг с палками.                                                                                               | 1 час |
| 59                    | Поворот переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30м.                                                                     | 1 час |
| 60                    | Скользкий шаг без палок, с палками.                                                                                               | 1 час |
| 61                    | Поворот переступанием вокруг пяток. Эстафеты на лыжах 20-30м.                                                                     | 1 час |
| 62                    | Скользкий шаг без палок 1км. Спуски пологий уклон в высокой стойке.                                                               | 1 час |
| 63                    | Подъем «лесенкой».                                                                                                                | 1 час |
| 64                    | Скользкий шаг с палками 1км. Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём « лесенкой».          | 1 час |
| 65                    | Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».                                                                                          | 1 час |
| 66                    | Скользкий шаг без палок 1км. Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.                                        | 1 час |
| 67                    | Скользкий шаг с палками 1км. Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём «лесенкой» с палками. | 1 час |
| 68                    | Скользкий шаг без палок 1км. Ходьба на лыжах скользким шагом с палками, применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.      | 1 час |
| 69                    | Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём «лесенкой» с палками.                              | 1 час |
| 70                    | Эстафеты на лыжах.30-40м.                                                                                                         | 1 час |
| 71                    | Скользкий шаг без палок 1км. Игра на лыжах «Вызов номеров»                                                                        | 1 час |
| <b>Подвижные игры</b> |                                                                                                                                   |       |
| 72                    | Инструктаж по технике безопасности во время занятий играми. Игра «Два мороза».                                                    | 1 час |
| 73                    | Эстафеты беговые 15-20м. Игра «К своим флажкам».                                                                                  | 1 час |
| 74                    | Подвижная игра «Два мороза».                                                                                                      | 1 час |
| 75                    | Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».                                                                               | 1 час |
| 76                    | Игры: «Класс, смирно», «Октябрюта». Эстафеты.                                                                                     | 1 час |
| 77                    | Игры: «Метко в цель». Эстафеты.                                                                                                   | 1 час |
| 78                    | Игры: «Через кочки и пенёчки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.                                                                     | 1 час |
| 79                    | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                                          | 1 час |

|                             |                                                                                                  |          |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 80                          | Игры: «Волк во рву», Эстафеты.                                                                   | 1 час    |
| 81                          | Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.                                            | 1 час    |
| 82                          | Игры: «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».                                                       | 1 час    |
| 83                          | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».                                                             | 1 час    |
| 84                          | Развитие скоростно-силовых способностей.                                                         | 1 час    |
| 85                          | Игра «Мы весёлые ребята». Эстафеты.                                                              | 1 час    |
| 86                          | Игры: «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».                                                       | 1 час    |
| 87                          | Игра «Гонка мяча по кругу». Эстафеты.                                                            | 1 час    |
| 88                          | Игра «Передал мяч садись».                                                                       | 1 час    |
| 89                          | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».                                                             | 1 час    |
| <b>Кроссовая подготовка</b> |                                                                                                  |          |
| 90                          | Инструктаж по технике безопасности на спортивной площадке. Равномерный бег до 3 мин.             | 1 час    |
| 91                          | Чередование бега и ходьбы(50м,100м).                                                             | 1 час    |
| 92                          | Равномерный бег до 4 мин. ПИ «Октябрята».                                                        | 1 час    |
| 93                          | Развитие выносливости. ПИ «Два мороза».                                                          | 1 час    |
| 94                          | Равномерный бег до 6 мин. ПИ «Третий лишний».                                                    | 1 час    |
| 95                          | Равномерный бег до 7 мин. ПИ «Вызов номеров».                                                    | 1 час    |
| 96                          | Равномерный бег до 8 мин. Бег 30м. Прыжки в длину с места.                                       | 1 час    |
| 97                          | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 60м. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 час    |
| 98                          | Прыжок с разбега. Метание малого мяча в цель. Развитие скоростно-силовых качеств.                | 1 час    |
| 99                          | Метание набивного мяча на дальность. ПИ «Снайперы».                                              | 1 час    |
|                             | Итого:                                                                                           | 99 часов |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - 2 класс

| №                      | Наименование раздела программы, темы урока                            | Количество часов |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Легкая атлетика</b> |                                                                       |                  |
| 1                      | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Бег с ускорением | 1 час            |
| 2                      | Техника высокого старта                                               | 1 час            |
| 3                      | Бег 30 метров. П/и «Вызов номера»                                     | 1 час            |
| 4                      | Челночный бег 3х10 метров с кубиками                                  | 1 час            |
| 5                      | Бег 60 метров. Встречная эстафета                                     | 1 час            |
| 6                      | Физические качества человека                                          | 1 час            |
| 7                      | Многоскоки. Разновидности прыжков                                     | 1 час            |
| 8                      | Прыжок в длину с места.                                               | 1 час            |
| 9                      | Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега                              | 1 час            |
| 10                     | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание                                | 1 час            |
| 11                     | Прыжок в длину с разбега. Фаза полета                                 | 1 час            |
| 12                     | Прыжок в длину с разбега. Приземление (к)                             | 1 час            |
| 13                     | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения                    | 1 час            |
| 14                     | Метания мешочка в цель с 3-4 метров                                   | 1 час            |
| 15                     | Метание малого мяча в цель                                            | 1 час            |
| 16                     | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом.        | 1 час            |
| 17                     | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа                       | 1 час            |
| 18                     | Наклон вперед из положения стоя                                       | 1 час            |
| 19                     | Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд                        | 1 час            |
| <b>Подвижные игры</b>  |                                                                       |                  |
| 20                     | П/и «Мышеловка» и «Салки»                                             | 1 час            |
| 21                     | Вис на время. П/и «К своим флажкам»                                   | 1 час            |
| 22                     | Упражнения с мячами в парах. П/и «Белые медведи»                      | 1 час            |
| 23                     | Прыжки с продвижением вперед. П/и «Кто быстрее?»                      | 1 час            |

|                                           |                                                                               |       |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 24                                        | Школа укрощения мяча. П\и «Вышибалы»                                          | 1 час |
| 25                                        | Эстафеты. П\и «Пятнашки»                                                      | 1 час |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                                               |       |
| 26                                        | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения                       | 1 час |
| 27                                        | Группировка. Перекаты. П\и «Веревочка под ногами»                             | 1 час |
| 28                                        | Основная стойка. Разновидности перекатов                                      | 1 час |
| 29                                        | Техника выполнения кувырка вперед                                             | 1 час |
| 30                                        | Стойка на лопатках согнув ноги                                                | 1 час |
| 31                                        | Стойка на лопатках согнув ноги, перекат в упор присев (к)                     | 1 час |
| 32                                        | Мост из положения «лежа»                                                      | 1 час |
| 33                                        | Лазанье по гимнастической стенке                                              | 1 час |
| 34                                        | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук | 1 час |
| 35                                        | Перелезание на гимнастической стенке                                          | 1 час |
| 36                                        | Разновидности танцевальных шагов. П\и «Змейка»                                | 1 час |
| 37                                        | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке                        | 1 час |
| 38                                        | Подтягивание в висе                                                           | 1 час |
| 39                                        | Прыжки со скакалкой. П\и «Запрещенное движение»                               | 1 час |
| 40                                        | Прыжки в скакалку                                                             | 1 час |
| 41                                        | Круговая тренировка. П\и «Эстафета с чехардой»                                | 1 час |
| 42                                        | Вращение обруча                                                               | 1 час |
| 43                                        | Лазание по канату в три приема                                                | 1 час |
| 44                                        | Упражнения в равновесии на бревне.                                            | 1 час |
| 45                                        | Преодоление полосы препятствий                                                | 1 час |
| <b>Лыжная подготовка</b>                  |                                                                               |       |
| 46                                        | Инструктаж по технике безопасности. Переноска и надевание лыж                 | 1 час |
| 47                                        | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок                  | 1 час |
| 48                                        | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок                  | 1 час |
| 49                                        | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок                  | 1 час |

|                                                           |                                                    |       |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|
| 50                                                        | Торможение падением на лыжах                       | 1 час |
| 51                                                        | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками    | 1 час |
| 52                                                        | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками    | 1 час |
| 53                                                        | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками    | 1 час |
| 54                                                        | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон  | 1 час |
| 55                                                        | Повороты с переступанием. П\и «Старт шеренгами»    | 1 час |
| 56                                                        | П\и «Чьи лыжи быстрее»                             | 1 час |
| 57                                                        | Бег по дистанции 800 метров                        | 1 час |
| 58                                                        | Эстафеты на лыжах                                  | 1 час |
| 59                                                        | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах     | 1 час |
| 60                                                        | Эстафета со спуском                                | 1 час |
| 61                                                        | Подвижные игры на лыжах                            | 1 час |
| 62                                                        | Передвижения на лыжах змейкой                      | 1 час |
| 63                                                        | П\и «Дружные пары»                                 | 1 час |
| 64                                                        | П\и на лыжах «Накаты»                              | 1 час |
| 65                                                        | Передвижение на лыжах до 1 км.                     | 1 час |
| 66                                                        | Прохождение дистанции 1500м                        | 1 час |
| 67                                                        | Прохождение дистанции 1500м (к)                    |       |
| <b>Баскетбол и подвижные игры с элементами баскетбола</b> |                                                    |       |
| 68                                                        | Передачи мяча на месте в парах. П\и «Попади в мяч» | 1 час |
| 69                                                        | П\и «Кто дальше бросит», «Стой»                    | 1 час |
| 70                                                        | Бросок мяча снизу в цель. П\и «Метко в цель»       | 1 час |
| 71                                                        | П\и «Метко в цель», «Передача мячей»               | 1 час |
| 72                                                        | Передача мяча снизу, от груди                      | 1 час |
| 73                                                        | Броски в цель (кольцо, щит, мишень).               | 1 час |
| 74                                                        | П\и «У кого меньше мячей», п\и «Попади в обруч»    | 1 час |
| 75                                                        | Эстафеты с мячами. п\и «Лиса и куры»               | 1 час |
| 76                                                        | П\и «Мяч по кругу», «Перестрелка»                  | 1 час |

|                        |                                                                                               |          |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 77                     | Ведение мяча на месте. П\и «Мяч по кругу»                                                     | 1 час    |
| 78                     | Ведение мяча в шаге. П\и «Мяч под ногами»                                                     | 1 час    |
| 79                     | Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом                                                         | 1 час    |
| 80                     | Ведение мяча с изменением направления.                                                        | 1 час    |
| 81                     | П\и «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»                                                    | 1 час    |
| 82                     | Эстафета со скакалкой                                                                         | 1 час    |
| 83                     | П\и «К своим флажкам», «Горелки»                                                              | 1 час    |
| 84                     | П\и «Перестрелка», «Мяч соседу»                                                               | 1 час    |
| 85                     | П\и «Передача мячей», «Третий лишний»                                                         | 1 час    |
| 86                     | Игра «Кто ушел?», П\и «Эстафета с чехардой»                                                   | 1 час    |
| 87                     | П\и «Третий лишний», п\и «Перестрелка»                                                        | 1 час    |
| 88                     | П\и «Перестрелка», п\и «Рыбаки и рыбки»                                                       |          |
| 89                     | П\и «Рыбаки и рыбки», п\и «Пустое место»                                                      | 1 час    |
| <b>Легкая атлетика</b> |                                                                                               |          |
| 90                     | Инструктаж по технике безопасности. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег до 3 мин | 1 час    |
| 91                     | Бег 30 метров                                                                                 | 1 час    |
| 92                     | Бег 60 метров                                                                                 | 1 час    |
| 93                     | Бег 500 м, бег 1000 м                                                                         | 1 час    |
| 94                     | Прыжок в длину с места                                                                        | 1 час    |
| 95                     | Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание                                                       | 1 час    |
| 96                     | Прыжок в высоту с разбега. Фаза полета                                                        | 1 час    |
| 97                     | Прыжок в высоту с разбега. Приземление                                                        | 1 час    |
| 98                     | Челночный бег 3x10 метров                                                                     | 1 час    |
| 99                     | 6-минутный бег                                                                                | 1 час    |
| 100                    | Метание мяча на дальность                                                                     | 1 час    |
| 101                    | Метание мяча на дальность                                                                     | 1 час    |
| 102                    | Метание мяча на дальность с разбега                                                           | 1 час    |
|                        | Итого:                                                                                        | 102 часа |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - 3 класс

| №                      | Наименование раздела программы, темы урока                                 | Количество часов |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Легкая атлетика</b> |                                                                            |                  |
| 1                      | Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Бег с ускорением      | 1 час            |
| 2                      | Техника высокого старта                                                    | 1 час            |
| 3                      | Бег 30 метров. П/и «Смена сторон»                                          | 1 час            |
| 4                      | Челночный бег 3х10 метров с кубиками                                       | 1 час            |
| 5                      | Бег 60 метров. Встречная эстафета                                          | 1 час            |
| 6                      | Закаливание организма человека                                             | 1 час            |
| 7                      | Многоскоки. Разновидности прыжков                                          | 1 час            |
| 8                      | Прыжок в длину с места.                                                    | 1 час            |
| 9                      | Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега                                   | 1 час            |
| 10                     | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание                                     | 1 час            |
| 11                     | Прыжок в длину с разбега. Фаза полета                                      | 1 час            |
| 12                     | Прыжок в длину с разбега. Приземление                                      | 1 час            |
| 13                     | Правила соревнований по легкой атлетике. Влияние бега на здоровье человека | 1 час            |
| 14                     | Метания мешочка в цель с 3-4 метров                                        | 1 час            |
| 15                     | Метание малого мяча в цель                                                 | 1 час            |
| <b>Подвижные игры</b>  |                                                                            |                  |
| 16                     | Техника безопасности во время занятий играми. П/и «Вышибалы»               | 1 час            |
| 17                     | П/и «Перебежка с выручкой» и «Шишки, желуди, орехи»                        | 1 час            |
| 18                     | Вис на время. П/и «Рыбак и рыбки» (к)                                      | 1 час            |
| 19                     | Упражнения с мячами в парах. П/и «Гуси-лебеди»                             | 1 час            |
| 20                     | Прыжки с продвижением вперед. П/и «Кто быстрее?»                           | 1 час            |
| 21                     | Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом.             | 1 час            |
| 22                     | Эстафеты. П/и «Пятнашки»                                                   | 1 час            |

|                                           |                                                                                                    |       |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 23                                        | П\и «Третий лишний», п\и «Что изменилось?»                                                         | 1 час |
| 24                                        | П\и «Совушка», п\и «Пустое место»                                                                  | 1 час |
| 25                                        | Эстафета со скакалкой                                                                              | 1 час |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                                                                    |       |
| 26                                        | Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения                                            | 1 час |
| 27                                        | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой                                      | 1 час |
| 28                                        | Лазанье по канату                                                                                  | 1 час |
| 29                                        | Стойка на лопатках                                                                                 | 1 час |
| 30                                        | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | 1 час |
| 31                                        | «Мост» из положения лежа на спине                                                                  | 1 час |
| 32                                        | Упражнения в висе стоя и лежа                                                                      | 1 час |
| 33                                        | Акробатическая комбинация                                                                          | 1 час |
| 34                                        | Акробатическая комбинация                                                                          | 1 час |
| 35                                        | Перелезание на гимнастической стенке.                                                              | 1 час |
| 36                                        | Разновидности танцевальных шагов. П\и «Змейка»                                                     | 1 час |
| 37                                        | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне                                                   | 1 час |
| 38                                        | Подтягивание в висе                                                                                | 1 час |
| 39                                        | Кувырок назад. П\и «Удочка»                                                                        | 1 час |
| 40                                        | Прыжки со скакалкой. П\и «Запрещенное движение»                                                    | 1 час |
| 41                                        | Прыжки в скакалку                                                                                  | 1 час |
| 42                                        | Круговая тренировка. П\и «Эстафета с чехардой»                                                     | 1 час |
| 43                                        | Вращение обруча. П\и «Горячая линия»                                                               | 1 час |
| 44                                        | Лазание по канату в три приема                                                                     | 1 час |
| 45                                        | Преодоление гимнастической полосы препятствий                                                      | 1 час |
| 46                                        | Преодоление полосы препятствий. П\и «Аисты»                                                        | 1 час |
| <b>Лыжная подготовка</b>                  |                                                                                                    |       |
| 47                                        | Инструктаж по технике безопасности. Переноска и надевание лыж                                      | 1 час |
| 48                                        | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок                                       | 1 час |

|                  |                                                                                              |       |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 49               | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок                                 | 1 час |
| 50               | Попеременный двухшажный ход на лыжах                                                         | 1 час |
| 51               | Повороты на лыжах переступанием и прыжком                                                    | 1 час |
| 52               | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками                                              | 1 час |
| 53               | Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками                                              | 1 час |
| 54               | Одновременный двухшажный ход на лыжах                                                        | 1 час |
| 55               | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах                 | 1 час |
| 56               | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах                                             | 1 час |
| 57               | Пли «Чьи лыжи быстрее»                                                                       | 1 час |
| 58               | Бег по дистанции 800 метров                                                                  | 1 час |
| 59               | Эстафеты на лыжах                                                                            | 1 час |
| 60               | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»                                                      | 1 час |
| 61               | Эстафета со спуском                                                                          | 1 час |
| 62               | Игры на лыжах                                                                                | 1 час |
| 63               | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке                                                     | 1 час |
| 64               | Пли «Дружные пары»                                                                           | 1 час |
| 65               | Пли на лыжах «Накаты»                                                                        | 1 час |
| 66               | Передвижение на лыжах до 1 км                                                                | 1 час |
| 67               | Прохождение дистанции 1500м (к)                                                              | 1 час |
| <b>Баскетбол</b> |                                                                                              |       |
| 68               | Инструктаж по технике безопасности. Передачи мяча на месте в парах. Пли «Кто дальше бросит?» | 1 час |
| 69               | Ведение мяча на месте и в движении. Пли «Попади в мяч»                                       | 1 час |
| 70               | Ведение мяча с изменением направления                                                        | 1 час |
| 71               | Ловля и передача мяча на месте и в движении                                                  | 1 час |
| 72               | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу                              | 1 час |
| 73               | Учебная игра в «мини-баскетбол»                                                              | 1 час |
| <b>Волейбол</b>  |                                                                                              |       |

|                                                   |                                                                                               |       |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 74                                                | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой                                                      | 1 час |
| 75                                                | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах                                                        | 1 час |
| 76                                                | Нижняя прямая подача.                                                                         | 1 час |
| 77                                                | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу                                                        | 1 час |
| 78                                                | Учебная игра в «Пионербол»                                                                    | 1 час |
| <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b> |                                                                                               |       |
| 79                                                | П/и «Борьба за мяч», п/и «Мяч под ногами»                                                     | 1 час |
| 80                                                | Эстафеты с мячом                                                                              | 1 час |
| 81                                                | П/и «Мяч соседу», Играй, играй, мяч не отдавай»                                               | 1 час |
| 82                                                | П/и «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»                                                    | 1 час |
| 83                                                | Наклон вперед из положения стоя                                                               | 1 час |
| 84                                                | П/и «Обгони мяч», «Мяч ловцу»                                                                 | 1 час |
| 85                                                | П/и «Перестрелка», «Мяч соседу»                                                               | 1 час |
| 86                                                | П/и «Передача мячей», «Третий лишний»                                                         | 1 час |
| 87                                                | Преодоление полосы препятствий. П/и «Аисты»                                                   | 1 час |
| 88                                                | П/и «Смена сторон», «Шишки желуди орехи»                                                      | 1 час |
| 89                                                | Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд                                                | 1 час |
| 90                                                | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа                                               | 1 час |
| <b>Легкая атлетика</b>                            |                                                                                               |       |
| 91                                                | Инструктаж по технике безопасности. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег до 3 мин | 1 час |
| 92                                                | Бег 30 метров                                                                                 | 1 час |
| 93                                                | Бег 60 метров                                                                                 | 1 час |
| 94                                                | Бег 1000 м                                                                                    | 1 час |
| 95                                                | Прыжок в длину с места. П/и «Салки на марше»                                                  | 1 час |
| 96                                                | Прыжок в высоту с разбега. Отталкивание                                                       | 1 час |
| 97                                                | Прыжок в высоту с разбега. Фаза полета                                                        | 1 час |
| 98                                                | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Приземление                               | 1 час |
| 99                                                | Челночный бег 3x10 метров. Встречная эстафета                                                 | 1 час |

|     |                                               |          |
|-----|-----------------------------------------------|----------|
| 100 | 6-минутный бег, П/и «Зайцы в огороде»         | 1 час    |
| 101 | Метание мяча на дальность                     | 1 час    |
| 102 | Метание мяча на дальность с 3-4 шагов разбега | 1 час    |
|     | Итого:                                        | 102 часа |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» - 4 класс

| №                                   | Наименование раздела программы, темы урока                                                                  | Количество часов |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Легкоатлетические упражнения</b> |                                                                                                             |                  |
| 1                                   | Инструктаж по технике безопасности на уроках. Игра «Смена сторон». Бег 60 м.                                | 1 час            |
| 2                                   | Встречная эстафета. Бег 60м. Игра «Смена сторон».                                                           | 1 час            |
| 3                                   | Бег 30-60м. Игра «Кот и мыши».                                                                              | 1 час            |
| 4                                   | Развитие скоростных способностей. Игра «Кот и мыши».                                                        | 1 час            |
| 5                                   | Бег 30м,60м. Игра «Невод».                                                                                  | 1 час            |
| 6                                   | Прыжки в длину с разбега, с места, с высоты 60см. Игра «Зайцы в огороде».                                   | 1 час            |
| 7                                   | Прыжки в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «волк во рву».                            | 1 час            |
| 8                                   | Прыжок в длину способом согнув ноги. Многоскоки. Игра «Шишки, желуди, орехи»                                | 1 час            |
| 9                                   | Бросок теннисного мяча на дальность, в цель с 4-5м. Игра «Невод».                                           | 1 час            |
| 10                                  | Развитие скоростно-силовых способностей. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний».                       | 1 час            |
| 11                                  | Бросок теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». | 1 час            |
| <b>Подвижные игры</b>               |                                                                                                             |                  |
| 12                                  | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игра «Космонавты».                 | 1 час            |
| 13                                  | Игры: «Разведчики», «Метко в цель».                                                                         | 1 час            |
| 14                                  | Игры: «Белые медведи», «Космонавты», эстафеты с обручами.                                                   | 1 час            |
| 15                                  | Ведение мяча на месте и в движении. Эстафета «Веревочка под ногами».                                        | 1 час            |
| 16                                  | Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Прыжки по полоскам».                                  | 1 час            |
| 17                                  | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Прыгуны и пятнашки».                                     | 1 час            |
| 18                                  | Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи. Игра «Заяц, сторож, Жучка».                | 1 час            |
| 19                                  | Игра «Школа мяча», броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Удочка».                                       | 1 час            |
| 20                                  | Игра «Школа мяча», броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Зайцы в огороде».                              | 1 час            |
| 21                                  | Гонка мяча по кругу. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Невод».                    | 1 час            |
| 22                                  | Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа мяча».                                                    | 1 час            |
| 23                                  | «Пионербол» с двумя мячам и с одним мячом. Игра «Мышеловка».                                                | 1 час            |
| 24                                  | Верхняя передача мяча над собой. Игра «Невод».                                                              | 1 час            |
| 25                                  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра «Метко в цель».                                              | 1 час            |
| 26                                  | Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах.                                                | 1 час            |

|                                           |                                                                                                                                                                   |       |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|                                           | Эстафеты.                                                                                                                                                         |       |
| 27                                        | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Игра «Западня».                                                                                                           | 1 час |
| 28                                        | Верхняя и нижняя передача в кругу. Игра «Метко в цель».                                                                                                           | 1 час |
| 29                                        | Верхняя и нижняя передача в круг. Игра «Парашютисты». Эстафета с предметами.                                                                                      | 1 час |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                                                                                                                                   |       |
| 30                                        | Правила по технике безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики. Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад.                         | 1 час |
| 31                                        | Выполнение команд « Становись!», «Равняйсь!», « Смирно!», «Вольно!».                                                                                              | 1 час |
| 32                                        | Стойка на лопатках.                                                                                                                                               |       |
| 32                                        | Выполнение команд « Становись!», «Равняйсь!», « Смирно!», «Вольно!».                                                                                              | 1 час |
| 32                                        | Стойка на лопатках.                                                                                                                                               |       |
| 33                                        | Строевые упражнения: мост, кувырок вперёд, назад и перекат, стойка на лопатках.                                                                                   | 1 час |
| 34                                        | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну.                                                                                            | 1 час |
| 35                                        | Комбинация из разученных элементов. 2-3 кувырка вперед. Лазание по канату в три приёма.                                                                           | 1 час |
| 36                                        | Строевые упражнения. Комбинация из 5 элементов акробатики. Перелезание через препятствие.                                                                         | 1 час |
| 37                                        | Перекаты и группировки. 2-3 кувырка вперёд. Опорный прыжок на горку матов.                                                                                        | 1 час |
| 38                                        | Развитие координационных способностей. Ходьба приставным шагом по гимнастическому бревну высота до 1м.                                                            | 1 час |
| 39                                        | Развитие координационных способностей. Ходьба приставным шагом по гимнастическому бревну высота до 1м.                                                            | 1 час |
| 40                                        | Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.                                                                         | 1 час |
| 41                                        | Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Строевые упражнения.                                                                                      | 1 час |
| 42                                        | Акробатика: гимнастические стойки на лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический.                                                 | 1 час |
| 43                                        | Комбинация на гимнастическом бревне. Ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге, приседание, переход в упор присев, стоя на коленях, сед, соскок. | 1 час |
| 44                                        | Сгибание разгибание рук в висе, лёжа. Прыжки на скакалке.                                                                                                         | 1 час |
| 45                                        | Подтягивание из вися. Преодоление гимнастической полосы препятствий.                                                                                              | 1 час |
| 46                                        | Строевые упражнения. Развитие силовых способностей. Висы и упоры.                                                                                                 | 1 час |
| <b>Лыжная подготовка</b>                  |                                                                                                                                                                   |       |
| 47                                        | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 1км.                                                                              | 1 час |
| 48                                        | Попеременный двухшажный ход без палок.                                                                                                                            | 1 час |
| 49                                        | Попеременный двухшажный ход с палками.                                                                                                                            | 1 час |
| 50                                        | Повороты переступанием в движении.                                                                                                                                | 1 час |

|                                               |                                                                                                                                             |       |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 51                                            | Подъем лесенкой. Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках.                                                                        | 1 час |
| 52                                            | Спуск с пологого склона, торможение плугом.                                                                                                 | 1 час |
| 53                                            | Попеременный двухшажный ход с палками.                                                                                                      | 1 час |
| 54                                            | Попеременный двухшажный ход с палками.                                                                                                      | 1 час |
| 55                                            | Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.                                                                    | 1 час |
| 56                                            | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.                                                                                            | 1 час |
| 57                                            | Эстафеты на лыжах до 60м. Попеременный двухшажный ход с палками.                                                                            | 1 час |
| 58                                            | Гонка, подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором. Попеременный двухшажный ход с палками 1км.                  | 1 час |
| 59                                            | Передвижение на лыжах до 2-х км попеременным двухшажным ходом.                                                                              | 1 час |
| 60                                            | Передвижение на лыжах до 2-х км попеременным двухшажным ходом.                                                                              | 1 час |
| 61                                            | Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции 1,5км.                                                                                    | 1 час |
| 62                                            | Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.                                                                    | 1 час |
| 63                                            | Прохождение дистанции 2км.                                                                                                                  | 1 час |
| 64                                            | Прохождение дистанции до 2,5км.                                                                                                             | 1 час |
| 65                                            | Игры на лыжах. Передача эстафеты по кругу 4х100.                                                                                            | 1 час |
| 66                                            | Передвижение на лыжах до 1 км.                                                                                                              | 1 час |
| 67                                            | Передвижение на лыжах до 1,5 км.                                                                                                            | 1 час |
| 68                                            | Прохождение дистанции на выносливость до 2-х км.                                                                                            | 1 час |
| 69                                            | Прохождение дистанции на выносливость до 2-х км.                                                                                            | 1 час |
| <b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b> |                                                                                                                                             |       |
| 70                                            | Правила по технике безопасности во время занятий спортивными играми. Игра «Гонка мячей по кругу». Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | 1 час |
| 71                                            | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».                                                          | 1 час |
| 72                                            | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель».                                                              | 1 час |
| 73                                            | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».                                                                          | 1 час |
| 74                                            | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Игра «Борьба за мяч».                                                      | 1 час |
| 75                                            | Игры: «мини-баскетбол», «Овладей мячом».                                                                                                    | 1 час |
| 76                                            | Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Мяч соседу». Эстафеты.                                                                    | 1 час |
| 77                                            | Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Мяч ловцу».                                                                                        | 1 час |
| 78                                            | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Салки с мячом».                                                                          | 1 час |
| 79                                            | Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты. Игра «Попади в цель».                                                                         | 1 час |
| 80                                            | Развитие координационных способностей. Броски в цель (в кольцо, щит, мишень).                                                               | 1 час |
| 81                                            | Броски в цель (в кольцо, щит, мишень). Игра «Снайперы».                                                                                     | 1 час |

|                             |                                                                                                         |        |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 82                          | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра мини-баскетбол.                                       | 1 час  |
| 83                          | Игры: «Школа мяча», мини-баскетбол.                                                                     | 1 час  |
| 84                          | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Обгони мяч».                                         | 1 час  |
| 85                          | Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».                                                       | 1 час  |
| 86                          | Броски в цель (в кольцо, щит, мишень). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка». | 1 час  |
| 87                          | Развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу».                                     | 1 час  |
| 88                          | Игры: «мини-баскетбол», «Мяч среднему». Игра «Мяч в корзину».                                           | 1 час  |
| 89                          | Тактические действия в защите и нападении. Игра мини-баскетбол.                                         | 1 час  |
| 90                          | Броски на дальность набивного мяча весом 1 кг. Эстафеты с мячом.                                        | 1 час  |
| 91                          | Развитие координационных способностей. Игры: «мини-баскетбол», «Не дай мяч водящему».                   | 1 час  |
| 92                          | Тактические действия в защите и нападении. Игра «Играй, играй мяч не давай».                            | 1 час  |
| <b>Кроссовая подготовка</b> |                                                                                                         |        |
| 93                          | Правила по технике безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. Бег 70 - 100 м. | 1 час  |
| 94                          | Бег 6 мин. Бег 70-100м. Прыжки в длину с места.                                                         | 1 час  |
| 95                          | Бег 6 мин. Бег 80-90м. Челночный бег 3* 10 м. Развитие выносливости.                                    | 1 час  |
| 96                          | Бег 7 мин. Бег 90-100м. Прыжки в длину с разбега с 4-5 шагов.                                           | 1 час  |
| 97                          | Бег 8мин. Эстафета круговая до90м. Игра «На буксире».                                                   | 1 час  |
| 98                          | Бег 9 мин. Бег 100 м. Преодоление препятствий. Тройной прыжок с места.                                  | 1 час  |
| 99                          | Кросс 1км. Игра «Гуси-лебеди». Прыжок в длину способом согнув ноги.                                     | 1 час  |
| 100                         | Бег 30-60м. Метание в цель с расстояния4-5м. Развитие скоростных способностей. Игра «Кот и мыши».       | 1 час  |
| 101                         | Бег 60м. Метание на дальность и на заданное расстояние. Встречная эстафета до60м. Игра «Волк во рву».   | 1ч.    |
| 102                         | Преодоление малых препятствий. Игры «Дальние броски», «Прыжок за прыжком».                              | 1ч.    |
|                             | Итого:                                                                                                  | 102 ч. |

