

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Кротково  
муниципального района Похвистневский Самарской области

«Проверена»

Зам.директора по УВР

Нардуд Нардуд С.М.

«29» 09 2019 г.

«Утверждена»

директор ГБОУ СОШ с.Кротково  
№ 108-44 от 30.09 2019 г.

Директор школы

Андреева Т.В.



Рабочая программа  
учебного предмета физическая культура  
1-4 классы  
на 2019- 2020 учебный год

Программа рассмотрена на заседании  
учителей начальных классов  
Протокол № 1 от 29.09 2019 г.  
Руководитель МО

Николаева Николаева Н.А.

Учитель: Андреев А.Б.

Кротково, 2019 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основании

- требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- примерной основной образовательной программы начального общего образования;
- учебного плана ГБОУ СОШ с.Кротково;
- годового учебного календарного графика ГБОУ СОШ с.Кротково на текущий учебный год;
- основной образовательной программы ГБОУ СОШ с.Кротково;
- Авторской программы по физической культуре В. И. Ляха. 1—4 классы 2014.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

*Реализуется УМК «Школа России»: 1. Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы, М.Просвещение,2019*

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### ***Личностные результаты***

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
3. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
4. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### ***Метапредметные результаты***

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной

деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

4. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
5. Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
6. Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты***

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. Д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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, физкультминуток, 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

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

№ п/п	Перечень разделов/блоков	Количество часов, отводимое на изучение раздела/блока	Количество часов, отведенных на контроль	Количество часов, отведенных на практическую часть
<b>1 класс</b>				
1	Легкоатлетические упражнения	21	3	21
2	Подвижные игры	29	2	29
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	1	22
4	Лыжная подготовка	27	1	27
<b>2 класс</b>				
1	Легкоатлетические упражнения	21	3	21
2	Подвижные игры	29	2	29
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	1	22
4	Лыжная подготовка	30	1	27
<b>3 класс</b>				
1	Легкоатлетические упражнения	21	3	21
2	Подвижные игры	29	2	29
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	1	22
4	Лыжная подготовка	30	1	27
<b>4 класс</b>				
1	Легкоатлетические упражнения	21	3	21
2	Подвижные игры	29	2	29
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	1	22
4	Лыжная подготовка	30	1	27

## 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

#### Гимнастика с основами акробатики.

**Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор



присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися 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 вперёд 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.

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

*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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## Тематическое планирование

### 1 класс

Количество часов по учебному плану:

Всего 99 часов; в неделю 3 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (10 часов)</b>			
1	Инструктаж ПТБ в зале и на уроках физкультуры. Игра «класс смирно»	1	
2	Ходьба разнообразности.	1	
3	Бег разнообразности. Игра «у медведя во бору»	1	
4	Спец.беговые упражнения 10 м. Игра «Мы весёлые ребята»	1	
5	Бег разнообразности. Бег с высокого старта	1	
6	Бег разнообразности. Игра «У медведя во бору».	1	
7	Бег равномерный медленный чередуя с ходьбой 3 мин. Игра «Пустое место»	1	
8	Эстафеты беговые.; Тестирование: челночный бег 3*5м. 3*10м.	1	
9	Прыжок в длину с/м. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	
10	Бег в равномерно медленном темпе до 3мин. Игра «Пустое место»	1	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (17 часов)</b>			
11	Инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Пятнашки».	1	
12	Эстафеты беговые 15-20м.	1	
13	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	
14	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1	
15	Эстафеты с мячом 10-15м.	1	
16	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	
17	Ведение б/б мяча на месте и в движении Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	
18	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа»	1	
19	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч - садись»	1	
20	Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа» Эстафеты с ведением б/б мяча.	1	
21	Ведение мяча с изменением направления движения;	1	

	ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч - садись»		
22	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1	
23	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу»	1	
24	Бросок мяча снизу в б/б кольцо. Игра «Школа мяча»	1	
25	Ведение мяча с изменением направления движения, ловля и передача мяча в парах	1	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (22 часов)</b>			
26	Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики; Строевые упражнения построение в колонну, в круг, в шеренгу.	1	
27	Строевые упражнения; Акробатика, группировка (разновидности)	1	
28	Строевые упражнения; Перекаты в группировке	1	
29	Строевые упражнения. ОРУ без предметов; Группировки, перекаты(разновидности).	1	
30	Строевые упражнения. Расчёт 1й 2й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Игра «третий лишний».	1	
31	Строевые упражнения. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке; Игра «Рыбаки и рыбки».	1	
32	Строевые упражнения. Лазанье по канату; Игра «Палка под ногами»	1	
33-34	Строевые упражнения ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	2	
35	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	
36	Строевые упражнения Кувырок вперёд; лазание по канату.	1	
37	Строевые упражнения ОРУ с предметами. Подтягивание из вися лёжа. Игра « Совушка».	1	
38	Строевые упражнения. ОРУ с предметами; Игра «У медведя во бору»	1	
39	Строевые упражнения. Кувырок вперёд; стойка на лопатках с помощью рук.	1	
40	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание из вися лёжа. Игра « Совушка»	1	
41	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами	1	
42	Строевые упражнения. Подтягивание из вися (м), из вися лёжа (д).	1	
43	Строевые упражнения. Равновесие, ходьба по скамейке, через предметы.	1	

44	Эстафета беговая 10-15м.	1	
45	Равновесие, ходьба по скамейке, по рейке скамейки через небольшие предметы, повороты на скамейке. Игра «Мы весёлые ребята».	1	
46	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой Игра «Пятнашки»	1	
47	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Равновесие, ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке.	1	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (27 часов)</b>			
48	Инструктаж ПТБ во время занятий лыжной подготовкой. Ознакомление обращение с лыжным инвентарём.	1	
49	Ступающий шаг без палок	1	
50	Ступающий шаг с палками	1	
51- 53	Скользящий шаг без палок	3	
54	Повороты переступанием вокруг пяток	1	
55	Ступающий, скользящий шаг с палками.	1	
56	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1	
57	Скользящий шаг без палок, с палками	1	
58	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м	1	
59	Скользящий шаг без палок 1км	1	
60	Спуски пологий уклон в высокой стойке	1	
61	Подъем «лесенкой»	1	
62	Скользящий шаг с палками 1км	1	
63	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём «лесенкой»	1	
64	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров»	1	
65	Скользящий шаг без палок 1км.	1	
66	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30	1	
67	Скользящий шаг с палками	1	
68	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1	
69	Скользящий шаг без палок 1	1	
70	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1	
71	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём «лесенкой» с палками.	1	

72	Эстафеты на лыжах.30-40м.	1	
73	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км..	1	
74	Эстафеты на лыжах 20-30м	1	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (13 часов)</b>			
75	Инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Пятнашки», «Третий лишний»	1	
76	Эстафеты с мячом 15-20м.	1	
77	Подвижная игра «Мы весёлые ребята», «Совушка».	1	
78	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	
79	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде».	1	
80	Пионербол с 2 мячами.	1	
81	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	
82-83	Эстафеты с ведением б/б мяча. Бросок мяча снизу в б/б кольцо; Игра «Школа мяча»	2	
84	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч- садись»	1	
85	Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с б/б мячом.	1	
86	Соревнования «Веселые старты»	1	
87	Ведение б/б мяча на месте и в движении. Игра «Передал мяч- садись»	1	
88	Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1	
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (11 часов)</b>			
89	Инструктаж ПТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Игра «Вызов номеров»	1	
90	Бег в медленном темпе до 800 м «Встречная эстафета».	1	
91	Бег разновидности. Игра «у медведя во бору»	1	
92	Спец.беговые упражнения 10 м. Игра «Мы весёлые ребята»	1	
93	Спец.беговые упр.15-20м. Игра «Морозки»	1	
94	Челночный бег 3*10м. Игра «Вызов номеров»	1	
95	Бег в медленном темпе до 800 м.; Прыжок в длину с/м. на результат	1	
96	Бег разновидности. Бег с высокого старта 30м.Контр.норматив.	1	

97	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору»	1	
98	Бег равномерный медленный до 3х мин. Игра «Пустое место»	1	
99	Игра «Мы весёлые ребята», «У медведя во бору», «Совушка».	1	

### Тематическое планирование 2 класс

Количество часов по учебному плану:

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ(10 часов)</b>			
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1	
2	Бег: 3*10; 30м.1000м,дл.с/м	1	
3	Мониторинг. Бег: 3*10; 30м.1000м,дл.с/м	1	
4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1	
5	Высокий старт	1	
6	Прыжки в длину с места	1	
7	Челночный бег 3*10 м.	1	
8	Метание мяча с места в цель	1	
9	Бег до 400 м.	1	
10	Равномерный бег до 4 мин	1	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР(17 часов)</b>			
11	Техника безопасности во время занятий играми	1	
12	Ведение мяча на месте и в движении	1	
13	Ведение мяча с изменением направления	1	
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	
16-17	Броски в кольцо двумя руками снизу	2	
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	
20	Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1	
21	Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1	
22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	
23	Нижняя прямая подача	1	
24	Верхняя передача мяча в парах	1	

25	Нижняя передача мяча в парах	1	
26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	
27	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(22 часов)</b>			
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	
30	Лазанье по канату	1	
31	Стойка на лопатках	1	
32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	
33	«Мост» из положения лежа на спине	1	
34	Упражнения в вися стоя и лежа	1	
35-36	Акробатическая комбинация	2	
37	Лазанье по канату.	1	
38	Упражнения в вися стоя и лежа.	1	
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	
40	Упражнения в вися на перекладине.	1	
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1	
43	Упражнения на брусьях параллельных. разновысоких	1	
44	Комбинация из освоенных элементов на параллельных брусьях	1	
45	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении	1	
46	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне	1	
47	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 30 часов</b>			
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	
50-52	Ступающий шаг без палок	3	
53-54	Скользкий шаг с палками	2	
55	Повороты переступанием вокруг пяток	1	
56	Скользкий шаг с палками.	1	
57	Повороты переступанием вокруг носков	1	
58	Подъем ступающим шагом	1	
59	Повороты переступанием	1	
60	Спуски в высокой стойке	1	
61	Подъем «лесенкой»	1	
62	Спуски в низкой стойке	1	

63-64	Попеременный двухшажный ход без палок	2	
65	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	
66	Попеременный двухшажный ход без палок..	1	
67-68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	2	
69	Подъемы и спуски с небольших склонов <sup>1</sup>	1	
70	Повороты переступанием.	1	
71-72	Попеременный двухшажный ход с палками,	2	
73	Игры на лыжах	1	
74-75	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	2	
76	Подъемы и спуски с небольших склонов,	1	
77	Передвижение на лыжах до 1,5-х	1	
78	Игры на лыжах,	1	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР(13 часов)</b>			
79	Техника безопасности во время занятий играми	1	
80	Ведение мяча на месте и в движении	1	
81	Ведение мяча с изменением направления	1	
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1	
84	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1	
85	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	
86	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	
87	Нижняя прямая подача	1	
88	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	
89	Учебная игра в «Пионербол»	1	
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.	1	
91	Учебная игра в «Пионербол».	1	
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ(11 часов)</b>			
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в медленном темпе до 4- мин. ОРУ. СБУпр. 20- 30 м	1	
93	Прыжки в длину с места	1	
94	Челночный бег 3* 10 м.	1	
95	Бег 1000 м. без учёта времени	1	
96	Эстафета круговая до 60 м.	1	
97	Подвижная игра третий лишн.	1	
98	Бег:30м,3*10,1000м, длина с/м	1	
99	Медленный бег до 5 мин	1	
100	Бег 1500 м без учета времени	1	
101	Бег 60м.	1	
102	Мониторинг	1	



## Тематическое планирование

### 3 класс

Количество часов по учебному плану:

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ(10 часов)</b>			
1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атлетике игра «Пустое место	1	
2	Равномерный медленный бег до 5мин. Спец беговые упражнения до 30м	1	
3	Испытания: Бег 30м, дл. с/м, 1000м.; челнок 3*10	1	
4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний. Высокий старт; Бег 20-30м.	1	
5	Бег с в/с 60м.	1	
6	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин.	1	
7	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах;	1	
8	Круговая эстафета до 60м.	1	
9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР(17 часов)</b>			
11	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	
12	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	
13	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	
14	Ведение мяча на месте и в движении	1	
15	Ведение мяча с изменением направления движения	1	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
17	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	
18	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками снизу	1	
19	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху.	1	
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1	
21	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1	
22	Подвижная игра «пионербол»; с двумя мячами; с одним мячом Верхняя передача мяча над собой	1	
23	Нижняя передача мяча над собой	1	
24	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	

25	Нижняя прямая подача	1	
26	Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах	1	
27	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, кругу.	1	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(22 часов)</b>			
28	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой	1	
29	Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаще, Реже шаг, расчёт в строю, перестроение из 2 шеренг в 2 круга, передвижение противходом, диагонали, змейкой	1	
30	Строевые упражнения Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1	
31	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	
32	Акробатика: Гимнастические стойки на лопатках, мост	1	
33	Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический.	1	
34	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1	
35-37	Акробатическая комбинация	3	
38	Лазанье по канату в 2-3 приёма	1	
39	Лазанье по канату в 2-3 приёма.	1	
40	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях	1	
41-42	Упражнения в равновесии на гимн. Бревне(д); Скакалка(м)	2	
43-45	Упражн. на брусьях.	3	
46	Сгибание разгибание рук в висе лёжа(д) Прыжки на скакалке (м)	1	
47-48	Преодоление гимнастической полосы препятствий	2	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(30 часов)</b>			
49	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	
50	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1	
51	Попеременный 2шажный ход без палок	1	
52-54	Попеременный 2шажный ход с палками	3	
55	Повороты переступанием в движении	1	
56	Попеременный 2шажный ход с палками.	1	
57	Поворот переступанием в движении	1	
58	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках,	1	
59	Спуск с пологого склона, торможение плугом	1	

60	, Попеременный 2шажный ход с палками	1	
61	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1	
62	. Попеременный 2шажный ход с палками	1	
63	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	1	
64	Попеременный 2шажный ход с палками1	1	
65-66	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон1	2	
67	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором2	1	
68	Эстафеты на лыжах до 60м.	1	
69	Попеременный 2шажный ход с палками2	1	
70	Гонка на лыжах 500м.	1	
71	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором1	1	
72-73	Попеременный двухшажный ход с палками 1к	2	
74	Эстафеты на лыжах 30-60м	1	
75	Передвижение на лыжах до 2-х км попеременным 2шажным ходом	1	
76	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	1	
77	Гонка на лыжах 2 км.	1	
78	Игры, эстафеты на лыжах.	1	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР. (13 часов)</b>			
79	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	
80	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	
81	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	
82	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1	
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
84	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	
85	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	
86-87	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	2	
88-89	Нижняя прямая подача	2	
90-91	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	2	
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ(11 часов)</b>			
92	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атлетикой игра «Пустое место Равномерный медленный бег до 5мин. Спец бег. упр до 30м	1	
93	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах;	1	

	Круговая эстафета до 60м.		
94	Высокий старт; Бег 20-30м. Бег с в/с 60м.	1	
95	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1	
96	Метание теннисного мяча с/м и 3-5 шагов разбега	1	
97	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	
98	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	
99	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1	
100-101	Испытания:Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3*10м.Мониторинг	2	
102	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	

## Тематическое планирование

### 4 класс

Количество часов по учебному плану:

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ(10 часов)</b>			
1	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атлетике игра «Пятнашки»	1	
2	Равномерный медленный бег до 8мин. Спец беговые упражнения до 30м	1	
3	Испытания: Бег 30м, дл.с/м, 1000м.; челнок 3*10	1	
4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний; Пятнашки.	1	
5	Высокий старт; Бег 20-30м.	1	
6	Бег с в/с 60м.	1	
7	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.	1	
8	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	
9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР(17 часов)</b>			
11	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Пустое место»	1	
12	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	
13	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	
14	Ведение мяча на месте и в движении	1	
15	Ведение мяча с изменением направления движения	1	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
17	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	
18	Передача мяча в парах; снизу, от плеча с отскоком, эстафеты с мячом.	1	
19	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху.	1	
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу».	1	
21	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа»	1	

22	Эстафеты беговые; Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам	1	
23	Верхняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам	1	
24	Нижняя передача мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	
25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Пионербол по правилам.	1	
26	Нижняя прямая подача Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах	1	
27	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах Верхняя и нижняя передача в кругу	1	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ(22 часов)</b>			
28	Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой	1	
29	Строевые упражнения: Выполнение команд Становись, Равняйсь, Смирно, Вольно, расчёт в строю, перестроение из шеренги в 3 уступами, в колонну по 3-4 в движении	1	
30	Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1	
31	Акр-ка: Кувырок вперёд, кувырок назад. ОФП на развитие силы.	1	
32	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост с помощью..	1	
33	Кувырок вперёд; назад; перекат стойка на лопатках; мост; из положения лёжа наклон вперёд; кувырок назад; упор присев; прож вверх ноги врозь.	1	
34	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1	
35-37	Акробатическая комбинация	3	
38	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки».	1	
39	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях (м), Опорный прыжок(д);Прыжки со скакалкой.	1	
40	Упражнения в равновесии на скамейке(д) Опорный прыжок(м) Упражнения в равновесии на гимн.	1	
41	Бревне(д);Опорный прыжок(м) Комбинация на гимнастическом бревне	1	
42	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом назад; вперёд(м),Прыжки на скакалке(д	1	
43-44	Упражн. на брусьях.	2	

45	Разученная комбинац. на брусьях(м)Скакалка (д)	1	
46	Опорный прыжок(д)Прыжки на скакалке (м)	1	
47-48	Лазанье по канату в два три приёма (д); Подтягивание из вися (м).	2	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(30 часов)</b>			
49	Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке.	1	
50	Вкатывание, попеременный 2шажный ход с палками	1	
51	Повороты переступанием в движен, Эстафеты на лыжах 40м.	1	
52	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1	
53	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1	
54	Попеременный 2шажный ход	1	
55-57	Попеременный двухшажный ход	3	
58-60	Одновременный бесшажный ход	3	
61-62	Освоение техники конькового хода	2	
63	Спуск в стойке устойчивости	1	
64	Спуски с пологих склонов.	1	
65-66	Торможение «плугом» и упором	2	
67	Подъем «елочкой» «лесенкой»	1	
68-69	Поворот переступанием в движении.	2	
70	Прохождение дистанции 2,5 км.	1	
71	Подъем елочкой.	1	
72	Прохождение дистанции 2,5 км	1	
73	Подъем елочкой	1	
74-75	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков.	2	
76-77	Игры на лыжах, игры- задания	2	
78	Непрерывное передвижение до 1,5 км.	1	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР(13 часов)</b>			
79	Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	
80	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	
81	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	
82	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1	
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
84	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.	1	
85	Игра «Школа»броски в кольцо двумя руками сверху	1	
86	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по	1	

	упрощённым правилам		
87-89	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	3	
90	Нижняя прямая подача	1	
91	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ(11 часов)</b>			
92	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атлетике игра «Пустое место	1	
93	Равномерный медленный бег до 8мин. Спец беговые упражнения до 30м	1	
94	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета этап до 60м.	1	
95	Высокий старт; Бег 20-30м. Бег с в/с 60м.		
96	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1	
97	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1	
98	Соревнования круговая эстафета этап 200м.	1	
99	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м		
100-101	Мониторинг Бег 30м,прыжки в дл.с/м,1000м.;челнок 3*10	2	
102	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км	1	