

Рабочая учебная программа предмета Физическая культура»

1-4 класс

РАЗДЕЛ I. Планируемые результаты изучения учебного курса

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта ;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправлений ;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры ;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела) развитие основных физических качеств;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей, в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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

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.

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, гимнастическая скамья);

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; теоретическим представлениям о плавании, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах.

РАЗДЕЛ II

Содержание учебного предмета

В разделе описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности, о самоподготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью». «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта. Содержание предмета «Физическая культура».

В разделе «Знания о физической культуре» внести исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

В разделе «Способы двигательной (физкультурной деятельности)» дополнительные комплексы и задания для самостоятельных занятий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

В разделе «Физическое совершенствование» формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

В разделе «Физкультурно-оздоровительная деятельность» необходимо предусматривать изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.

«Знания о физической культуре» внести исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО).

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» дополнительные комплексы и задания для самостоятельных занятий направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

«Физическое совершенствование» формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» необходимо предусматривать изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. Даются рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО.

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, история создания и развития ВФСК ГТО (БГТО). Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

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

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. 1 класс - 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. Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

2 класс - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля; Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

3 класс - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля; рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол; Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

4 класс- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля; рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правила обгона на лыжне. Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

В разделе «Физическое совершенствование» формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

1 класс - Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. 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. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

2класс - строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа

согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесой одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-ходах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

3 класс- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезть по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

4 класс - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

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

Лёгкая атлетика. 1 класс - 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. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

2 класс - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 × 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

3 класс - технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 × 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

4 класс - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

Лыжные гонки. 1 класс - Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

2 класс - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

3 класс - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

4 класс - передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

Подвижные и спортивные игры. 1 класс - На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

2 класс - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробы - вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс - выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Плавание. 1- 2 класс - Роль плавания в жизни человека (видеофильм). Ознакомить с выполнением общеразвивающие и специальных физических упражнений на тренажерах.

3 - 4 класс. Показ техники плавания квалифицированными пловцами (просмотр видеофильма). Подводящие упражнения: упражнения на тренажерах для изучения движений ног, упражнения на тренажерах для изучения движений рук, упражнения на тренажерах для изучения согласования движений рук и дыхания.

Общеразвивающие упражнения

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах. **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений,

с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности,

с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (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 общеразвивающие упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх 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.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	классы	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (количество раз)	1класс	11 -12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Подтягивание в висе, (количество раз)	2класс	14 -16	8 -13	5 -7	13 -15	8 -12	5 - 7
	3класс	5	4	3	12	8	5
	4класс	6	4	3	18	15	10
Прыжки в длину с места, (см.)	1класс	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
	2класс	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
	3класс	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
	4класс	160	150	130	155	140	120
Наклон вперёд, не сгибая ног в	1класс	Коснуться	Коснутьс	Коснуть	Коснуться	Коснуться	Коснуться

коленях	2класс	лбом колен	я ладонями пола	ся пальцам и пола	лбом колен	ладонями пола	пальцами пола
	3класс						
	4класс						
Бег на 30 м. с высокого старта, (сек.) 4 кл, на 60 м.	1класс	6.2-6.0	6.7-6.3	7.2-7.0	6.3-6.1	6.9-6.5	7.2-7.0
	2класс	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
	3класс	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
	4класс	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег на 1000 м. (мин, сек.)	1класс	Без учета времени					
	2класс						
	3класс	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
	4класс	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
	3класс	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
	4класс	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО
I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс
Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебряны й знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцам и	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
		Испытания (тесты) по выбору					
7.	Метание теннисного мяча в цель (количество попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8.45

	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

II СТУПЕНЬ
(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)
Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	—	—	—

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135

3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Раздел III
Тематическое планирование
1 класс

№; п/п	Тема, содержание урока	Кол-во уроков
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ		5
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1
2	История развития физической культуры и первых соревнований.	1
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
4	Составление режима дня.	1
5	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
Гимнастика с основами акробатики		16
6	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке.	1
7	Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне. Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1
8	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке, стоя на коленях. Челночный бег.	1
9	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Перекаты назад из положения «сед» в группировке. Челночный бег.	1
10	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Перекаты из упора присев назад, боком. Развитие гибкости.	1
11	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка.	1
12	Общеразвивающие упражнения. Стойка на одной ноге и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка.	1
13	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на равновесие (гимнастическая скамейка).	1

14	Разновидности ходьбы и бега. Повторение организующих команд и приёмов. Скакалка.	1
15	Общеразвивающие упражнения. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки со скакалкой.	1
16	Общеразвивающие упражнения. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке.	1
17	Общеразвивающие упражнения. Подтягивания на низкой перекладине. Развитие гибкости.	1
18	Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	1
19	Бег. общеразвивающие упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения «стоя». Подвижная игра.	1
20	Общеразвивающие упражнения под музыку. Упражнения: «Лодочка», «Коробочка», «Складка». Упражнения в висах. Подвижные игры.	1
21	Общеразвивающие упражнения. Отжимания. Подтягивания на низкой и высокой перекладине.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		17
22	Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба, бег. общеразвивающие упражнения.	1
23	Разновидности ходьбы. Высокий старт с последующим стартовым ускорением – 30м.	1
24	Команды «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» «На месте стой!» Равномерный бег 200 метров.	1
25	Повороты на месте налево и направо. общеразвивающие упражнения. Повторный бег 30 метров.	1
26	Размыкание в шеренге. Равномерный бег 200м.	1
27	Формирование правильной осанки. Прыжок в длину с места.	1
28	Развитие выносливости, бег 400 м. Прыжок в длину с места.	1
29	Повороты на месте налево и направо. Прыжок в длину с места. Встречная смешанная эстафета.	1
30	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, высокий старт с последующим ускорением – 30м.	1

31	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Метание малого мяча.	1
32	Бег 400м без учета времени. Метание малого мяча. Игра «Вышибалы».	1
33	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
34	Многоскоки: 8 прыжков. Развитие основных физических качеств. Равномерный бег 200 м.	1
35	Прыжок в длину с места. Высокий старт. Бег 30 метров.	1
36	Прыжок в длину с места. Равномерный бег 400 м.	1
37	Техника метания малого мяча на дальность Бег до 1 км.	1
38	Совершенствование техники метания мяча Подтягивания.	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		16
39	Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря.	1
40	Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, палок, переноске лыж.	1
41	Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами.	1
42	Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу.	1
43	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1
44	Правильная постановка палок на снег.	1
45	Скользкий шаг на равнине.	1
46	Равномерное передвижение по учебному кругу.	1
47	Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее».	1
48	Скользкий шаг с палками.	1
49	Скользкий шаг с палками.	1

50	Равномерное передвижение по учебному кругу.	1
51	Подъём ступающим и скользящим шагом.	1
52	Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы».	1
53	Равномерное передвижение по учебному кругу.	1
54	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		16
55	Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки».	1
56	Игры «Пустое место», «Запрещённое движение».	1
57	Игры «Третий лишний» «Запрещённое движение».	1
58	Игры «Вышибалы», «По местам».	1
59	Игры «День и ночь», «Волк во рву».	1
60	Игры « По местам», «Точно в мишень».	1
61	Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза».	1
62	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки».	1
63	Эстафеты. «Весёлые старты».	1
64	Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка».	1
65	Игра «Охотники и утки». Эстафеты.	1
66	Игры «Вызов номеров», «Пустое место».	
67	Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг».	1
68	Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет».	1

69	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».	1
70	Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Соревнования. Задание на лето.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		24
Баскетбол		8
71	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов.	1
72	Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
73	Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом.	1
74	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1
75	Подвижная игра «Бросай-поймай».	1
76	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
77	Подвижная игра «Перестрелка».	1
78	Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди.	1
Футбол		8
79	Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега.	1
80	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками.	1
81	Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику.	1
82	Ведение мяча по прямой и передача мяча другому.	1
83	Удары по неподвижному мячу.	1
84	Ведение левой (правой) ногой.	1

85	Удары по катящемуся мячу.	1
86	Подвижная игра на материале футбола.	1
Волейбол		8
87	Подбрасывание мяча и ловля.	1
88-89	Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи.	2
90	«Школа мяча»	1
91-92	Нижняя подача на 2-3 метра от сетки.	2
93-94	Игра «Пионербол».	2
ПЛАВАНИЕ		1
95	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.(на тренажере для плавания)	1
КОНЬКИ		4
96	Первичный инструктаж на рабочем месте на уроках конькобежного спорта. Скольжение по прямой. Торможение. Игры и эстафеты.	1
97	Техника передвижения на коньках способом «фонарик»	1
98	Техника скольжения по виражу, остановка «плугом».	1
99	Техника скольжения спиной вперед.	1

2 класс

№; п/п	Тема, содержание урока	Кол-во уроков
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ		5
1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
2	Особенности физической культуры разных народов.	1
3	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1
4	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).	1
5	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
Гимнастика с основами акробатики		17
6	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке.	1
7-8	Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне (построение в колонну по 1, в шеренгу). Общеразвивающие упражнения. Перекаты в группировке (лёжа на животе, стоя на одном колене).	2
9-10	Разновидности ходьбы и бега. Общеразвивающие упражнения. Кувырок вперед. Выполнение строевых команд (построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево).	2
11-12	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. Перекаты назад из упора присев назад, боком, из положения «сед» в группировке. Челночный бег.	2
13-14	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Изучение кувырка назад. Развитие гибкости.	2
15	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек.	1
16	Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра на внимание «Так и так».	1
17	Разновидности ходьбы и бега. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием.	1

18	Общеразвивающие упражнения. Лазанье по гимнастической стенке и наклонной скамейке. Прыжки со скакалкой 2х30 сек.	1
19	Общеразвивающие упражнения. Подтягивания на низкой перекладине. Развитие гибкости (упражнения «Лодочка», «Коробочка», «Складка»).	1
20	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад, «мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Подвижная игра «Гимнасты».	1
21	Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек, наклон вперед из положения «стоя». Подвижные игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	1
22	Общеразвивающие упражнения. Отжимания. Подтягивания на низкой и высокой перекладине. Упражнения в висах.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		17
23	Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба, бег. общеразвивающие упражнения.	1
24	Разновидности ходьбы. Высокий старт с последующим стартовым ускорением на 15-20 метров. Игра «Прыгающие воробушки».	1
25	Команды «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» «На месте стой!». Равномерный бег 300 метров.	1
26	Повороты на месте налево и направо. общеразвивающие упражнения. Бег 30 метров (2 повторения). Игра «Через кочки и пенечки».	1
27	Размыкание в шеренге. Равномерный бег 300м. Игра «Метание на точность».	1
28	Формирование правильной осанки. Прыжок в длину с места.	1
29	Развитие выносливости, бег 1000 м. Прыжок в длину с места.	1
30	Повороты на месте налево и направо. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с разбега. Встречная смешанная эстафета.	1
31	Общеразвивающие упражнения в движении. Беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с разбега.	1
32	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Метание малого мяча.	1

33	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Техника метания малого мяча на дальность. Игра «Вышибалы».	1
34	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу (первый с двух ног, последний на две ноги с мягким приземлением). Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Угадай, чей голосок»	1
35	Многоскоки: 8 прыжков. Развитие основных физических качеств. Равномерный бег 800 м.	1
36	Общеразвивающие упражнения. Подтягивания. Челночный бег 3х10 м.	1
37-38	Общеразвивающие упражнения. Равномерный бег 400 м. Игра «Медведь и моржи».	1
39	Общеразвивающие упражнения. Бег 1000м без учета времени	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		17
40	Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Одевание лыж, подбор палок, переноска лыж.	1
41-42	Одевание лыж, палок, переноска лыж. Строевая подготовка. ОРУ, специальные упражнения на лыжах.	1
43	Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами.	1
44	Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу.	1
45	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Правильная постановка палок на снег.	1
46	Скользкий шаг на равнине.	1
47	Скользкий шаг с палками.	1
48	Развитие координации движений. Попеременный душажный ход. Игра на лыжах «Кто быстрее».	1
49	Повтор попеременного душажного хода. Изучить одновременный бесшажный ход.	1
50	Повтор попеременного душажного хода и одновременного бесшажного хода. Развитие равновесия.	1
51	Одновременный душажный ход. Игра «Лыжные рельсы».	1

52	Равномерное передвижение по учебному кругу.	1
53	Подъем боком. Спуски. Торможение, разными видами.	1
54	Равномерное передвижение по учебному кругу.	1
55	Передвижение на лыжах с разной интенсивностью.	1
56	Передвижение на лыжах до 1200 м.	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		16
57	Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки».	1
58	Игры «Пустое место», «Мышеловка».	1
59	Игры «Третий лишний» «Запрещённое движение».	1
60	Игры «Вышибалы», «По местам».	1
61	Игры «День и ночь», «Волк во рву».	1
62	Игры «По местам», «Точно в мишень».	1
63	Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза».	1
64	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки».	1
65	Игры «Русская лапта» (упрощённый вариант), «Русская лапта», «Круговая лапта».	1
66	Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка», «Карусель».	1
67	Игра «Охотники и утки». Эстафеты. «Весёлые старты».	1
68	Игры «Вызов номеров», «Пустое место».	
69	Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг».	1
70	Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет».	1

71	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Бег паучком», «Посадка картофеля», «Змейка», эстафета с подскоками на одной и другой ноге.	1
72	Эстафеты с мячом. Подвижные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля». Соревнования.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		24
Баскетбол		8
73	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов.	1
74	Освоение ловли и передач. Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди.	1
75	Ведение мяча правой и левой рукой в движении (шагом и бегом). Эстафеты с мячом.	1
76	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1
77	Подвижные игры на материале баскетбола «Бросай-поймай», «Мяч среднему», «Мяч в корзину», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	1
78	Стойка. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».	1
79	Общеразвивающие упражнения с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему».	1
80	Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди.	1
Футбол		8
81	Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными и скрестными шагами), остановки и повороты во время бега.	1
82	Удар внутренней стороной стопы с 1-2 шагов. Ведение мяча между стойками.	1
83	Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику.	1
84	Ведение мяча между стойками и передача на точность следующему ученику.	1

85	Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1
86	Ведение левой (правой) ногой.	1
87	Игра в футзал по упрощённым правилам.	1
88	Подвижные игры на основе материала по футболу («Ножной мяч», «Эстафета с ведением мяча», «Не отпускай мяч», «Забей мяч», облегченный вариант игры в футбол.	1
Волейбол		8
89	Подбрасывание мяча и ловля.	1
90-91	Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи.	2
92	«Школа мяча»	1
93-94	Нижняя подача на 3-4 метра от сетки.	2
95-96	Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами), «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану».	2
ПЛАВАНИЕ		1
97	Основные способы плавания (видеофильм)	1
КОНЬКИ		5
98	Первичный инструктаж на рабочем месте на уроках конькобежного спорта. Скольжение по прямой. Торможение. Игры и эстафеты.	1
99	Техника передвижения на коньках способом «фонарик»	1
100	Техника скольжения по виражу, остановка «плугом».	1
101	Техника скольжения спиной вперед.	1
102	Зачетный урок.	1

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема, содержание урока	Кол-во уроков
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила поведения на уроке физкультуры. Обучение построению в шеренгу и колонну по одному	1
2	Правила поведения на уроках, закрепить навыки построения в шеренгу и колонну по одному. Обучение бегу на короткие дистанции	1
3	Обучение техники бега, Бег 30 м. с произвольного старта	1
4	Учёт бега на 30 м. Обучение технике прыжка в длину с места	1
5	Прыжок в длину с места. Обучение технике челночного бега 3х10м.	1
6	Совершенствование техники медленного бега, прыжков. Зачёт по челночному бегу 3х10м.	1
7	Зачёт прыжка в длину с места. Обучение технике ведения мяча	1
8	Обучение технике броска теннисного мяча на дальность.	1
9	Совершенствование техники медленного бега, прыжков, метания. Зачёт по челночному бегу 3х10м.	1
10	Метание мяча в цель Обучение технике и подбору темпа медленного бега.	1
11	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение выполнению строевых команд «Смирно»	1
12	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение технике ловли мяча двумя руками.	1
13	Обучение техники равномерного бега, Зачёт бега на 300 м. Совершенствование техники ведения мяча.	1
14	Совершенствование техники равномерного бег . Закрепить технику ведения мяча	1
15	Техника равномерного бега. Зачёт по метанию мяча	1
16	Формы физической культуры: физкультминутки, уроки физической культуры,	1
17	Обучение техники ведения мяча с последующей передачей	1

18	Техника равномерного длительного бега	1
19	Техника ведения мяча, передачи двумя руками от груди	1
20	Обучение технике броска в кольцо после ведения	1
21	Обучение технике ловли мяча двумя руками.	1
22	Встречная эстафета на отрезках 30-40 м.	1
23	Обучение технике прыжка в длину с разбега Совершенствование ведения мяча на месте	1
24	Закрепление техники прыжка в длину с разбега Обучение правилам игры «Пустое место».	1
25	Обучение правилам игры в баскетбол	1
26	Роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планирование и корректировка режима дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	1
27	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики.	1
28	Строевые упражнения Повторение правил поведения в гимнастическом зале	1
29	Обучение перекату в группировке вперёд-назад, лазанию по гимнастической стенке, группировке из положения «упор присев»	1
30	Простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	1
31	Обучение технике лазания по канату	1
32	Совершенствование лазания по канату произвольным способом	1
33	Обучение технике стойки на лопатках, технике выполнения кувырка вперёд акробатические упражнения	1
34	Стойка на лопатках Совершенствование техники выполнения кувырка вперёд. Обучение перестроениям в 2-4 колонны.	1
35	Совершенствование техники выполнения гимнастического упражнения «мост», кувырков вперёд, перестроению в 2-4 колонны	1

36	Комбинация из изученных элементов: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;	1
37	Совершенствование техники подтягивания на перекладине Эстафеты с предметами гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно).	1
38	Развитие координационных способностей. Зачёт: наклон вперёд.	1
39	Ритмическая гимнастика. Совершенствование технике выполнения гимнастического упр. «мост» из положения лёжа.	1
40	Строевые упражнения. Обучение технике опорного прыжка.	1
41	Полоса препятствий.	1
42	Подвижная игра «гонка мячей по кругу».	1
43	Подвижная игра «мяч водящему».	1
44	Зачёт: отжимание. Гимнастическая полоса препятствий.	1
45	Гимнастика на ковриках для укрепления мышечного корсета.	1
46	Лазание по канату.	1
47	Обучение технике соскока с гимнастического бревна.	1
48	Техника хождения по гимнастическому бревну.	1
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Температурный режим.	1
50	Обучение технике ступающего шага.	1
51	Совершенствование двигательным действиям на лыжах без палок.	1
52	Обучение повороту переступанием.	1
53	Техника передвижения скользящим шагом .	1
54	Обучение технике попеременно-двушажного хода с палками.	1

55	техника передвижения попеременно - двушажного хода.	2
56	Обучение технике подъёма в гору способом «лесенка »преодоление спусков.	1
57	Техника подъёма в гору способом «лесенка».	1
58	Обучение технике одновременного хода..	1
59	техника одновременного хода.	1
60	Обучение технике подъёма на склон ёлочкой и полу ёлочкой	1
61	Техника подъёма на склон ёлочкой и полу ёлочкой	1
62	Обучение технике торможения и поворотам плугом	1
63	Техника торможения и поворотам плугом	1
64	Обучение технике поворотам переступанием	1
65	Обучение технике спусков со склонов в основной и низкой стойке	2
66	Зачёт: техники спуска со склона в основной стойке	1
67	Прохождение по дистанции изученными ходами до 2 км	1
68	Обучение технике броска мяча двумя руками стоя на месте	1
69	Обучение технике ведения мяча на месте с изменением высоты отскока	1
70	Обучение технике передачи мяча в парах	1
71	Техника ловли и передачи мяча в движении	1
72	Обучение стойке баскетболиста, передвижениям в стойке	1
73	Стойка баскетболиста, передвижений в стойке	1

74	Обучение технике ловли и передачи мяча в кругу	1
75	Обучение технике броска мяча в кольцо с места	1
76	Обучение технике штрафного броска	1
77	Техника ведения мяча левой и правой рукой в движении	1
78	Обучение технике поворотов с мячом	1
79	Техника бросков мяча в кольцо двумя руками от груди	1
80	Обучение технике равномерного длительного бега	1
81	Техника равномерного длительного бега	1
82	Смешанное передвижение до 2 км.	2
83	Кросс до 10 минут История развития ГТО (БГТО)	1
84	Техника равномерного длительного бега	2
85	Бег 2×200 м. Длительный бег до 12 минут	1
86	Бег 2×200 м. Длительный бег до 12 минут. Зачёт по прыжкам в длину с места	1
87	Бег на 1000 м. Зачёт по подтягиванию.	1
88	Обучение технике бега на короткие дистанции	1
89	Техника бега на короткие дистанции, подъём туловища 30с.	1
90	Обучение технике эстафетного бега. Зачёт бега на 30 м.	1
91	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Зачёт бега на 60м.	1
92	Техника прыжка в длину с разбега.	1
93	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну; упражнения на всплытие; лежание	1

	и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног с помощью тренажера	
94	Обучение технике метания мяча	1
95	Техника метания мяча	1
96	Техника бега, прыжков, метания. Кросс 500 м.	1
97	Техника бега, прыжков, метания.	1
98	Игры – эстафеты с бегом, прыжками.	1
99	Подвижные игры разных народов.	1
100	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
101	Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1
102	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча.	1

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема, содержание урока	Кол-во уроков
1	Легкая атлетика	1
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила поведения на уроке физкультуры. Обучение построению в шеренгу и колонну по одному	1
3	Правила поведения на уроках, закрепление навыков построения в шеренгу и колонну по одному. Обучение бегу на короткие дистанции	1
4	Обучение техники бега, Бег 30 м. с произвольного старта	1
5	Учёт бега на 30 м. Обучение технике прыжка в длину с места	1
6	Закрепление навыков прыжка в длину с места. Обучение технике челночного бега 3х10м.	1
7	Совершенствование техники медленного бега, прыжков. Зачёт по челночному бегу 3х10м.	1
8	Зачёт прыжка в длину с места. Обучение технике ведения мяча	1
9	Обучение технике броска теннисного мяча на дальность. показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	1
10	Совершенствование техники медленного бега, прыжков, метания Зачёт по челночному бегу 3х10м.	1
11	Закрепление техники движения руки при метании мяча в цель Обучение технике и подбору темпа медленного бега.	1
12	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение выполнению строевых команд «Смирно»	1
13	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение технике ловли мяча двумя руками	1
14	Обучение техники равномерного бега, Зачёт бега на 300 м. Совершенствование техники ведения мяча.	1
15	Совершенствование технике равномерного бега. Закрепить технику ведения мяча Какую роль играют занятия спортом для укрепления здоровья	1
16	Закрепление техники равномерного бега. Зачёт по метанию мяча	1

	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	
18	Физические качества ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) какими тестовыми упражнениями их проверяют	1
19	Закрепление техники ловли мяча двумя руками в парах Обучение техники ведения мяча с последующей передачей	1
20	Совершенствование техники равномерного длительного бега	1
21	Совершенствование техники ведения мяча, передачи двумя руками от груди	1
22	Обучение технике броска в кольцо после ведения	1
23	Способы закаливания : организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	1
24	Встречная эстафета на отрезках 30-40 м.	1
25	Обучение техники прыжка в длину с разбега Совершенствование ведения мяча на месте	1
26	Закрепление техники прыжка в длину с разбега Обучение правилам игры «Пустое место».	1
27	Обучение правилам игры в баскетбол	1
28	Учебная игра в баскетбол. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
29	Гимнастика	
30	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастики.	1
31	Строевые упражнения Повторение правил поведения в гимнастическом зале организующие строевые команды и приемы;	1
32	Обучение перекату в группировке вперёд-назад, лазанию по гимнастической стенке, группировке из положения «упор присев»	1
33	Графическая запись физических упражнений связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной	1

	деятельностью Совершенствование техники подтягивания на перекладине	
34	Обучение технике лазания по канату произвольны , Упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки	1
35	Совершенствование лазания по канату произвольным способом	1
36	Обучение технике стойки на лопатках, технике выполнения кувырка вперёд акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекуты);	1
37	Стойка на лопатках Совершенствование технике выполнения кувырка вперёд. Обучение перестроениям в 2-4 колонны.	1
38	Совершенствование техники выполнения гимнастического упражнения «мост», кувырков вперёд, перестроению в 2-4 колонны оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	1
39	Комбинация из изученных элементов: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;	1
40	Совершенствование техники подтягивания на перекладине Эстафеты с предметами гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно).	1
41	Развитие координационных способностей. Зачет. Наклон вперёд.	1
42	Ритмическая гимнастика. Совершенствование технике выполнения гимнастического упражнения «мост» из положения лёжа	1
43	Строевые упражнения. Обучение технике опорного прыжка	1
44	Преодоление полосы препятствий	1
45	Подвижная игра «гонка мячей по кругу» Связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1
46	Подвижная игра «мяч водящему»	1
47	Отжимание от пола. Гимнастическая полоса препятствий	1
48	Гимнастика на ковриках для укрепления мышечного корсета	1
49	Лазание по канату.	1

50	Обучение технике соскока с гимнастической скамьи	1
51	Совершенствование техники хождения по гимнастической скамье	1
52	Лыжная подготовка	
53	Техника безопасности по лыжной подготовке. Температурный режим.	1
54	Обучение технике ступающего шага	1
55	Техника передвижения на лыжах без палок.	1
56	Обучение повороту переступанием. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1
57	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом	1
58	Обучение технике попеременно-двушажного хода с палками	1
59	Совершенствование техники передвижения попеременно-двушажного хода	1
60	Обучение технике подъёма в гору способом «лесенка»преодоление спусков	1
61	Совершенствование техники подъёма в гору способом «лесенка»	1
62	Обучение технике одновременного хода	1
63	Совершенствование техники одновременного хода	1
64	Обучение технике подъёма на склон ёлочкой и полу ёлочкой	1
65	Совершенствование техники подъёма на склон ёлочкой и полу ёлочкой	1
66	Обучение технике торможения и поворотам плугом	1
67	Совершенствование техники торможения и поворотам плугом	1
68	Обучение технике поворотам переступанием	1
69	Обучение технике спусков со склонов в основной и низкой стойке	1

70	Техника спуска со склона в основной стойке	1
71	Прохождение по дистанции изученными ходами до 2 км	1
72	Инструктаж по спортивным играм (баскетбол)	1
73	Обучение технике броска мяча двумя руками стоя на месте	1
74	Обучение технике ведения мяча на месте с изменением высоты отскока	1
75	Обучение технике передачи мяча в парах	1
76	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	1
77	Обучение стойке баскетболиста, передвижениям в стойке	1
78	Совершенствование стойки баскетболиста, передвижений в стойке	1
79	Обучение технике ловли и передачи мяча в кругу	1
80	Обучение технике броска мяча в кольцо с места	1
81	Обучение технике штрафного броска	1
82	Совершенствование техники ведения мяча левой и правой рукой в движении	1
83	Обучение технике поворотов с мячом	1
84	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо двумя руками от груди	1
85	Обучение технике равномерного длительного бега	1
86	Совершенствование техники равномерного длительного бега	1
87	Смешанное передвижение до 2 км. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1
88	Кросс до 10 минут История развития ГТО (БГТО)	1

89	Совершенствование техники равномерного длительного бега	1
90	Бег 2×200 м. Длительный бег до 12 минут	1
91	Бег на 1000 м. Зачёт по подтягиванию.	1
92	Обучение технике бега на короткие дистанции	1
93	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. КДП- подъём туловища 30с.	1
94	Обучение технике эстафетного бега. Зачёт бега на 30 м.	1
95	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Зачёт бега на 60м.	1
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
97	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног	1
98	Обучение технике метания мяча	1
99	Совершенствование техники метания мяча	1
100	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Кросс 500 м.	1
101	Совершенствование техники бега, прыжков, метания	1
102	Игры – эстафеты с бегом, прыжками	1
103	Обучение технике метания мяча	1
104	Совершенствование техники метания мяча	1
105	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Кросс 500 м.	1

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1 - 4 классы)

№	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
---	-----------------------------	---------------------------

п/п		классы			
		I	II	III	IV
1	Основы знаний о физической культуре	6	4	4	5
2	Легкоатлетические упражнения	21	29	26	25
3	Подвижные игры, элементы спортивных игр	26	24	28	27
4	Гимнастика с элементами акробатики	31	30	29	30
5	Лыжные гонки	15	15	15	15
Количество уроков в неделю		3	3	3	3
Количество учебных недель		33	34	34	34
Итого		99	102	102	102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575832

Владелец Чуприянова Лариса Викторовна

Действителен с 22.06.2021 по 22.06.2022