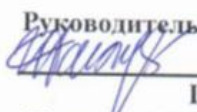


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
начальная общеобразовательная школа №17 города Пятигорска  
(МБОУ НОШ № 17)  
357500, Ставропольский край, г. Пятигорск, проспект Кирова,55  
тел. (8793)39-26-19, E-mail: sch17.5gor@mail.ru

«Рассмотрено»:

Руководитель ШМО



Шацкая О.А.

Протокол №1 от  
27.08.2018г.

«Согласовано»:

Зам. директора по УВР



Макиян С.А.

«Утверждаю»:

Директор МБОУ НОШ № 17



Е.В.Остапкович  
27.08.2018г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 1-4 классы

Составитель:  
Пидоренко М.И.,  
учитель физической культуры

г. Пятигорск  
2018-2019 уч. год

## АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе , 102 – 2-4 классах. Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса (или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка», на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению

осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.  
ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

**1 класс**

***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 (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство 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 исправления;
- 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 культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования 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 движений, 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, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её 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;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного 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.

## **2 класс**

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **3 класс**

**Личностные** результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные** результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные** результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **4 класс**

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



— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

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

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

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

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### 1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы
  - социально-психологические основы
  - приёмы закаливания
  - способы саморегуляции
  - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:
  - бег
  - прыжки
  - метания
- Гимнастика с элементами акробатики:
  - построения и перестроения
  - общеразвивающие упражнения с предметами без
  - упражнения в лазанье и равновесии
  - простейшие акробатические упражнения

- упражнения на гимнастических снарядах
- Кроссовая подготовка:
  - освоение техники бега в равномерном темпе
  - чередование ходьбы с бегом
  - упражнения на развитие выносливости
- Подвижные игры:
  - освоение различных игр и их вариантов
  - система упражнений с мячом

## 2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

### *Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

## **Содержание программного материала**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

#### **Естественные основы**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **Социально-психологические основы**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

#### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

#### **Подвижные игры**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

#### **Легкоатлетические упражнения**

**П о н я т и я:** *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

. П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

## Содержание курса

### 1 класс

#### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время динамических пауз, прогулок и проведение игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр

#### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

<p><b>Акробатические комбинации:</b> мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 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.</p>
<p><b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</b> висы, перемахи.</p>
<p><b>Гимнастическая комбинация:</b> из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p>
<p><b>Опорный прыжок:</b> с разбега через гимнастического козла.</p>
<p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера:</b> прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>
<p><b>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики:</b> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p>
<p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения («змейкой», «по кругу», «спиной вперед»), из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением.</p>
<p><b>Прыжковые упражнения:</b> на месте (на одной, на двух ногах), с продвижением вперед и назад, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание»; в длину с разбега, согнув ноги.</p>
<p><b>Броски:</b> большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.</p>
<p><b>Метание:</b> малого мяча на дальность и в вертикальную цель.</p>

**Кроссовая подготовка:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности; бег до 400 м., равномерный 6-минутный бег.

**Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

## **Спортивные игры**

**Футбол.** Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол.** Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой), после ведения и остановки; ловля мяча на месте и в движении (высоко летящего, низко летящего, летящего на уровне головы); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); специальные передвижения без мяча — стойка баскетболиста; в стойке игрока, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; прыжок с двух шагов; ведение мяча (на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу); подвижные игры: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо».

## **2 класс**

### *Знания о физической культуре*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### *Способы физической культуры*

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры

и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### *Физическое совершенствование*

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

#### *Легкая атлетика*

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».



*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### **3 класс**

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### *Способы физкультурной деятельности*

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### *Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал – садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

#### **4 класс**

*Знания о физической культуре*

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

*Способы физкультурной деятельности*

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в

положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание»

*Низкий старт*

*Стартовое ускорение*

*Финиширование*

*Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**календарно-тематическое планирование  
1 КЛАСС**

<i>№</i>	<i>Тема урока Кол-во часов</i>	<i>дата проведения</i>	<i>Фактич. дата</i>	<i>Примечание</i>
<i>Легкая атлетика (12часов)</i>				
1	Ходьба и бег 5 часов			
2	Ходьба и бег			
3	Ходьба и бег			
4	Ходьба и бег			
5	Ходьба и бег			
6	Метание 4 часа			
7	Метание			
8	Метание			
9	Метание			
10	Прыжки 3 часа			
11	Прыжки			
12	Прыжки			
13	Бег по пересеченной местности			
14	Бег по пересеченной местности			
15	Бег по пересеченной местности			
16	Бег по пересеченной местности			
17	Бег по пересеченной местности			
18	Бег по пересеченной местности			
19	Бег по пересеченной местности			
20	Бег по пересеченной местности			

21	Бег по пересеченной местности			
22	Бег по пересеченной местности			
23	Бег по пересеченной местности			
24	Бег по пересеченной местности			
<i>Гимнастика (24 часа)</i>				
25 (1)	Акробатика. Строевые упражнения 8 часов			
26 (2)	Акробатика. Строевые упражнения			
27 (3)	Акробатика. Строевые			
28 (4)	Акробатика. Строевые упражнения			
29 (5)	Акробатика. Строевые упражнения			
30 (6)	Акробатика. Строевые упражнения			
31 (7)	Акробатика. Строевые упражнения			
32 (8)	Акробатика. Строевые упражнения			
33 (9)	Равновесие. Строевые упражнения 8 часов			
34 (10)	Равновесие. Строевые упражнения			
35 (11)	Равновесие. Строевые упражнения			
36 (12)	Равновесие. Строевые упражнения			
37 (13)	Равновесие. Строевые упражнения			
38 (14)	Равновесие. Строевые упражнения			

39 (15)	Равновесие. Строевые упражнения			
40 (16)	Равновесие. Строевые упражнения			
41 (17)	Опорный прыжок, лазание 8 часов			
42 (18)	Опорный прыжок, лазание			
43 (19)	Опорный прыжок, лазание			
44 (20)	Опорный прыжок, лазание			
45 (21)	Опорный прыжок, лазание			
46 (22)	Опорный прыжок, лазание			
47 (23)	Опорный прыжок, лазание			
48 (24)	Опорный прыжок, лазание			
<i>Подвижные игры 14 часов</i>				
49 (1)	Подвижные игры			
50 (2)	Подвижные игры			
51 (3)	Подвижные игры			
52 (4)	Подвижные игры			
53 (5)	Подвижные игры			
54 (6)	Подвижные игры			
55 (7)	Подвижные игры			
56 (8)	Подвижные игры			

57 (9)	Подвижные игры			
58 (10)	Подвижные игры			
59 (11)	Подвижные игры			
60 (12)	Подвижные игры			
61 (13)	Подвижные игры			
62 (14)	Подвижные игры			
<i>V. Подвижные игры на основе баскетбола (14 часов)</i>				
63 (15)	Подвижные игры на основе баскетбола			
64 (16)	Подвижные игры на основе баскетбола			
65 (17)	Подвижные игры на основе баскетбола			
66 (18)	Подвижные игры на основе баскетбола			
67 (19)	Подвижные игры на основе баскетбола			
68 (20)	Подвижные игры на основе баскетбола			
69 (21)	Подвижные игры на основе баскетбола			
70 (22)	Подвижные игры на основе баскетбола			
71 (23)	Подвижные игры на основе баскетбола			
72 (24)	Подвижные игры на основе баскетбола			
73 (25)	Подвижные игры на основе баскетбола			
74 (26)	Подвижные игры на основе баскетбола			



75 (27)	Подвижные игры на основе баскетбола			
76 (28)	Подвижные игры на основе баскетбола			
<i>VI. Кроссовая подготовка 13 часов</i>				
77 (1)	Бег по пересеченной местности			
78 (2)	Бег по пересеченной местности			
79 (3)	Бег по пересеченной местности			
80 (4)	Бег по пересеченной местности			
81 (5)	Бег по пересеченной местности			
82 (6)	Бег по пересеченной местности			
83 (7)	Бег по пересеченной местности			
84 (8)	Бег по пересеченной местности			
85 (9)	Бег по пересеченной местности			
86 (10)	Бег по пересеченной местности			
87 (11)	Бег по пересеченной местности			
88 (12)	Бег по пересеченной местности			
89 (13)	Бег по пересеченной местности			
<i>VII. Легкая атлетика (8 часов)</i>				
90 (14)	Ходьба и бег 3 часа			
91 (15)	Ходьба и бег			

92 (16)	Ходьба и бег			
------------	--------------	--	--	--

94 (17)	Прыжки 2 часа			
96 (18)	Прыжки			
97 (19)	Метание 3 часа			
98 (20)	Метание			
99 (21)	Метание			

<b>2 КЛАСС</b>				
<i>№</i>	<i>Тема урока Кол-во часов</i>	<i>дата проведения</i>	<i>фактическ ая дата</i>	<i>Примечание</i>
<i>Лёгкая атлетика (12 часов)</i>				
1	Ходьба и бег (4 часов)			
2	Ходьба и бег			
3	Ходьба и бег			
4	Ходьба и бег			
5	Метание (4 часа)			
6	Метание			
7	Метание			
8	Метание			
9	Прыжки (4 часа)			
10	Прыжки			

11	Прыжки			
12	Прыжки			
<i>Кроссовая подготовка (12 часов)</i>				
13	Бег по пересеченной местности			
14	Бег по пересеченной местности			
15	Бег по пересеченной местности			
16	Бег по пересеченной местности			
17	Бег по пересеченной местности			
18	Бег по пересеченной местности			
19	Бег по пересеченной местности			
20	Бег по пересеченной местности			
21	Бег по пересеченной местности			
22	Бег по пересеченной местности			
23	Бег по пересеченной местности			
24	Бег по пересеченной местности			
<i>III. Гимнастика (24 часа)</i>				
25 (1)	Акробатика. Строевые упражнения (8 часов)			
26 (2)	Акробатика. Строевые упражнения			
27 (3)	Акробатика. Строевые упражнения			
28 (4)	Акробатика. Строевые упражнения			
29 (5)	Акробатика. Строевые			

30 (6)	Акробатика. Строевые упражнения			
31 (7)	Акробатика. Строевые упражнения			
32 (8)	Акробатика. Строевые упражнения			
33 (9)	Висы. Строевые упражнения (8 часов)			
34 (10)	Висы. Строевые упражнения			
35 (11)	Висы. Строевые упражнения			
36 (12)	Висы. Строевые упражнения			
37 (13)	Висы. Строевые упражнения			
38 (14)	Висы. Строевые упражнения			
39 (15)	Висы. Строевые упражнения			
40 (16)	Висы. Строевые упражнения			
41 (17)	Опорный прыжок, лазание 8 часов			
42 (18)	Опорный прыжок, лазание			
43 (19)	Опорный прыжок, лазание			
44 (20)	Опорный прыжок, лазание			
45 (21)	Опорный прыжок, лазание			
46 (22)	Опорный прыжок, лазание			
47 (23)	Опорный прыжок, лазание			

48 (24)	Опорный прыжок, лазание			
<i>IV. Подвижные игры (15 часов)</i>				
49 (1)	Подвижные игры			
50 (2)	Подвижные игры			
51 (3)	Подвижные игры			
52 (4)	Подвижные игры			
53 (5)	Подвижные игры			
54 (6)	Подвижные игры			
55 (7)	Подвижные игры			
56 (8)	Подвижные игры			
57 (9)	Подвижные игры			
58 (10)	Подвижные игры			
59 (11)	Подвижные игры			
60 (12)	Подвижные игры			
61 (13)	Подвижные игры			
62 (13)	Подвижные игры			
63 (14)	Подвижные игры			
<i>V. Подвижные игры на основе баскетбола (14 часов)</i>				
64 (15)	Подвижные игры на основе баскетбола			

65 (16)	Подвижные игры на основе баскетбола			
66 (17)	Подвижные игры на основе баскетбола			
67 (18)	Подвижные игры на основе баскетбола			
68 (19)	Подвижные игры на основе баскетбола			
69 (20)	Подвижные игры на основе баскетбола			
70 (21)	Подвижные игры на основе баскетбола			
71 (22)	Подвижные игры на основе баскетбола			
72 (23)	Подвижные игры на основе баскетбола			
73 (24)	Подвижные игры на основе баскетбола			
74 (25)	Подвижные игры на основе баскетбола			
75 (26)	Подвижные игры на основе баскетбола			
76 (27)	Подвижные игры на основе баскетбола			
77 (28)	Подвижные игры на основе баскетбола			
<i>VI. Кроссовая подготовка (13 часов)</i>				
78 (1)	Бег по пересеченной местности			
79 (2)	Бег по пересеченной местности			
80 (3)	Бег по пересеченной местности			
81 (4)	Бег по пересеченной местности			
82 (5)	Бег по пересеченной местности			

83 (6)	Бег по пересеченной местности			
84 (7)	Бег по пересеченной местности			
85 (8)	Бег по пересеченной местности			
86 (9)	Бег по пересеченной местности			
87 (10)	Бег по пересеченной местности			
88 (11)	Бег по пересеченной местности			
89 (12)	Бег по пересеченной местности			
90 (13)	Бег по пересеченной местности			
<i>VII. Легкая атлетика (10 часов)</i>				
91 (14)	Ходьба и бег 3 часа			
92 (16)	Ходьба и бег			
93 (17)	Ходьба и бег			
94 (18)	Метание 4 часа			
95 (19)	Метание			
96 (20)	Метание			
97 (21)	Метание			
98 (22)	Прыжки 3 часа			
99 (23)	Прыжки			

100 (24)	Прыжки			
-------------	--------	--	--	--

3 КЛАСС				
№	Тема урока Кол-во часов	дата проведения	фактическая дата	Примечание
<i>Лёгкая атлетика (12 часов)</i>				
1	Ходьба и бег (4 часов)			
2	Ходьба и бег			
3	Ходьба и бег			
4	Ходьба и бег			
5	Метание (4 часа)			
6	Метание			
7	Метание			
8	Метание			
9	Прыжки (4 часа)			
10	Прыжки			
11	Прыжки			
12	Прыжки			
<i>Кроссовая подготовка (12 часов)</i>				
13	Бег по пересеченной местности			
14	Бег по пересеченной местности			
15	Бег по пересеченной местности			
16	Бег по пересеченной местности			
17	Бег по пересеченной местности			



18	Бег по пересеченной местности			
19	Бег по пересеченной местности			
20	Бег по пересеченной местности			
21	Бег по пересеченной местности			
22	Бег по пересеченной местности			
23	Бег по пересеченной местности			
24	Бег по пересеченной местности			
<i>III. Гимнастика (24 часа)</i>				
25 (1)	Акробатика. Строевые упражнения (8 часов)			
26 (2)	Акробатика. Строевые упражнения			
27 (3)	Акробатика. Строевые упражнения			
28 (4)	Акробатика. Строевые упражнения			
29 (5)	Акробатика. Строевые			
30 (6)	Акробатика. Строевые упражнения			
31 (7)	Акробатика. Строевые упражнения			
32 (8)	Акробатика. Строевые упражнения			
33 (9)	Висы. Строевые упражнения (8 часов)			
34 (10)	Висы. Строевые упражнения			
35 (11)	Висы. Строевые упражнения			
36 (12)	Висы. Строевые упражнения			
37 (13)	Висы. Строевые упражнения			

38 (14)	Висы. Строевые упражнения			
39 (15)	Висы. Строевые упражнения			
40 (16)	Висы. Строевые упражнения			
41 (17)	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 8 часов			
42 (18)	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии			
43 (19)	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии			
44 (20)	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии			
45 (21)	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии			
46 (22)	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии			
47 (23)	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии			
48 (24)	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии			
<i>IV. Подвижные игры (15 часов)</i>				
49 (1)	Подвижные игры			
50 (2)	Подвижные игры			
51 (3)	Подвижные игры			
52 (4)	Подвижные игры			
53 (5)	Подвижные игры			
54 (6)	Подвижные игры			
55 (7)	Подвижные игры			
56 (8)	Подвижные игры			
57 (9)	Подвижные игры			

58 (10)	Подвижные игры			
59 (11)	Подвижные игры			
60 (12)	Подвижные игры			
61 (13)	Подвижные игры			
62 (13)	Подвижные игры			
63 (14)	Подвижные игры			
<i>V. Подвижные игры на основе баскетбола (14 часов)</i>				
64 (15)	Подвижные игры на основе баскетбола			
65 (16)	Подвижные игры на основе баскетбола			
66 (17)	Подвижные игры на основе баскетбола			
67 (18)	Подвижные игры на основе баскетбола			
68 (19)	Подвижные игры на основе баскетбола			
69 (20)	Подвижные игры на основе баскетбола			
70 (21)	Подвижные игры на основе баскетбола			
71 (22)	Подвижные игры на основе баскетбола			
72 (23)	Подвижные игры на основе баскетбола			
73 (24)	Подвижные игры на основе баскетбола			
74 (25)	Подвижные игры на основе баскетбола			
75 (26)	Подвижные игры на основе баскетбола			
76 (27)	Подвижные игры на основе баскетбола			

77 (28)	Подвижные игры на основе баскетбола			
<i>VI. Кроссовая подготовка (13 часов)</i>				
78 (1)	Бег по пересеченной местности			
79 (2)	Бег по пересеченной местности			
80 (3)	Бег по пересеченной местности			
81 (4)	Бег по пересеченной местности			
82 (5)	Бег по пересеченной местности			
83 (6)	Бег по пересеченной местности			
84 (7)	Бег по пересеченной местности			
85 (8)	Бег по пересеченной местности			
86 (9)	Бег по пересеченной местности			
87 (10)	Бег по пересеченной местности			
88 (11)	Бег по пересеченной местности			
89 (12)	Бег по пересеченной местности			
90 (13)	Бег по пересеченной местности			
<i>VII. Легкая атлетика (10 часов)</i>				
91 (14)	Ходьба и бег 4 часа			
92 (16)	Ходьба и бег			
93 (17)	Ходьба и бег			
94 (18)	Ходьба и бег			

95 (19)	Метание 4 часа			
96 (20)	Метание			
97 (21)	Метание			

98 (22)	Прыжки 3 часа			
99 (23)	Прыжки			
100 (24)	Прыжки			

<b>4 КЛАСС</b>				
<b>№</b>	<b>Тема урока Кол-во часов</b>	<b>дата проведения</b>	<b>фактическая дата</b>	<b>Примечани е</b>
<b><i>I. Лёгкая атлетика (12 часов)</i></b>				
<b>1</b>	<b>Ходьба и бег (4 часов)</b>			
<b>2</b>	Ходьба и бег			
<b>3</b>	Ходьба и бег			
<b>4</b>	Ходьба и бег			
<b>5</b>	<b>Метание (4 часа)</b>			
<b>6</b>	Метание			
<b>7</b>	Метание			
<b>8</b>	Метание			
<b>9</b>	<b>Прыжки (4 часа)</b>			
<b>10</b>	Прыжки			
<b>11</b>	Прыжки			
<b>12</b>	Прыжки			

<b>II. Кроссовая подготовка (12 часов)</b>				
13	Бег по пересеченной местности			
14	Бег по пересеченной местности			
15	Бег по пересеченной местности			
16	Бег по пересеченной местности			
17	Бег по пересеченной местности			
18	Бег по пересеченной местности			
19	Бег по пересеченной местности			
20	Бег по пересеченной местности			
21	Бег по пересеченной местности			
22	Бег по пересеченной местности			
23	Бег по пересеченной местности			
24	Бег по пересеченной местности			
<b>III. Гимнастика (24 часа)</b>				
25 (1)	<b>Акробатика. (8 часов)</b>			
26 (2)	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии			
27 (3)	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии			
28 (4)	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии			
29 (5)	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии			
30 (6)	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии			
31 (7)	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии			

32 (8)	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии			
33 (9)	<b>Висы. Строевые упражнения (8 часов)</b>			
34 (10)	Висы. Строевые упражнения			
35 (11)	Висы. Строевые упражнения			
36 (12)	Висы. Строевые упражнения			
37 (13)	Висы. Строевые упражнения			
38 (14)	Висы. Строевые упражнения			
39 (15)	Висы. Строевые упражнения			
40 (16)	Висы. Строевые упражнения			
41 (17)	<b>Опорный прыжок, лазание по канату 8 часов</b>			
42 (18)	Опорный прыжок, лазание по канату			
43 (19)	Опорный прыжок, лазание по канату			
44 (20)	Опорный прыжок, лазание по канату			
45 (21)	Опорный прыжок, лазание по канату			
46 (22)	Опорный прыжок, лазание по канату			
47 (23)	Опорный прыжок, лазание по канату			
48 (24)	Опорный прыжок, лазание по канату			
<b><i>IV. Подвижные игры (15 часов)</i></b>				
49 (1)	Подвижные игры			
50 (2)	Подвижные игры			

<b>51</b> <b>(3)</b>	Подвижные игры			
<b>52</b> <b>(4)</b>	Подвижные игры			
<b>53</b> <b>(5)</b>	Подвижные игры			
<b>54</b> <b>(6)</b>	Подвижные игры			
<b>55</b> <b>(7)</b>	Подвижные игры			
<b>56</b> <b>(8)</b>	Подвижные игры			
<b>57</b> <b>(9)</b>	Подвижные игры			
<b>58</b> <b>(10)</b>	Подвижные игры			
<b>59</b> <b>(11)</b>	Подвижные игры			
<b>60</b> <b>(12)</b>	Подвижные игры			
<b>61</b> <b>(13)</b>	Подвижные игры			
<b>62</b> <b>(13)</b>	Подвижные игры			
<b>63</b> <b>(14)</b>	Подвижные игры			
<b><i>V. Подвижные игры на основе баскетбола (14 часов)</i></b>				
<b>64</b> <b>(15)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b>65</b> <b>(16)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b>66</b> <b>(17)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b>67</b> <b>(18)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b>68</b> <b>(19)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b>69</b> <b>(20)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			



<b>70</b> <b>(21)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b>71</b> <b>(22)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b>72</b> <b>(23)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b>73</b> <b>(24)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b>74</b> <b>(25)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b>75</b> <b>(26)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b>76</b> <b>(27)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b>77</b> <b>(28)</b>	Подвижные игры на основе баскетбола			
<b><i>VI. Кроссовая подготовка (13 часов)</i></b>				
<b>78</b> <b>(1)</b>	Бег по пересеченной местности			
<b>79</b> <b>(2)</b>	Бег по пересеченной местности			
<b>80</b> <b>(3)</b>	Бег по пересеченной местности			
<b>81</b> <b>(4)</b>	Бег по пересеченной местности			
<b>82</b> <b>(5)</b>	Бег по пересеченной местности			
<b>83</b> <b>(6)</b>	Бег по пересеченной местности			
<b>84</b> <b>(7)</b>	Бег по пересеченной местности			
<b>85</b> <b>(8)</b>	Бег по пересеченной местности			
<b>86</b> <b>(9)</b>	Бег по пересеченной местности			
<b>87</b> <b>(10)</b>	Бег по пересеченной местности			

<b>88</b> <b>(11)</b>	Бег по пересеченной местности			
<b>89</b> <b>(12)</b>	Бег по пересеченной местности			
<b>90</b> <b>(13)</b>	Бег по пересеченной местности			
<b><i>VII. Легкая атлетика (10 часов)</i></b>				
<b>91</b> <b>(14)</b>	<b>Ходьба и бег 4 часа</b>			
<b>92</b> <b>(16)</b>	Ходьба и бег			
<b>93</b> <b>(17)</b>	Ходьба и бег			
<b>94</b> <b>(18)</b>	Ходьба и бег			
<b>95</b> <b>(19)</b>	<b>Метание 4 часа</b>			
<b>96</b> <b>(20)</b>	Метание			
<b>97</b> <b>(21)</b>	Метание			

<b>98</b> <b>(22)</b>	<b>Прыжки 3 часа</b>			
<b>99</b> <b>(23)</b>	Прыжки			
<b>100</b> <b>(24)</b>	Прыжки			