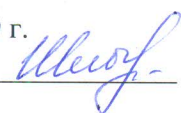



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти «Школа № 81»  
(МБУ «Школа № 81»)

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 30 .08.2019 г.  
Руководитель 

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом МБУ  
«Школа № 81»  
Протокол № 11 от 30.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «Школа № 81»  
 Н.В. Кравцевич  
Приказ № 407 от 30.08.2019 г.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## «Физическая культура»

Классы: 1 - 4

Составители:

Шлык Ю.В., учитель физической культуры

Панченкова Н.Г., учитель физической культуры

Якутов О.Л., учитель физической культуры

Тольятти 2019

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 1-4 КЛАСС**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 в редакции приказа от 29.12.2014 №1644), с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе программы «Физическая культура». Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы. М: «Просвещение», 2012

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане нашей школы. Программа рассчитана на 405 ч, из них в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2,3 и 4 классах 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### ***Личностные результаты***

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

### ***Метапредметные результаты***

- 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;

- 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **К концу 1 класса**

➤ **«Знания о физической культуре».** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх – когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура. Получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека, получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

➤ **«Гимнастика с основами акробатики».** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», « по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш». Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки. Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках; лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча.

➤ **«Легкая атлетика».** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость 30 м; выполнять челночный бег 3х10м; беговую разминку; метание, как на дальность, так и на точность. Технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед. Бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

➤ **«Лыжные гонки».** Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг с лыжными палками и

без них, повороты на лыжах переступание с палками и без них, подъем на склон «полуёлочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1 км, кататься на лыжах «змейкой».

➤ **«Подвижные и спортивные игры».** Ученики научатся играть в подвижные игры. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха.

### **К концу 2 класса**

➤ **«Знания о физической культуре».** Учащиеся научатся 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 её измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.

➤ **«Гимнастика с основами акробатики».** Учащиеся научатся строиться в шеренгу и колонну. Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, мост, стойку на лопатках. Выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, подтягиваться на перекладине. Выполнять вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки. Разминаться со скакалками, обручами, с гимнастической палкой. Выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на гимнастических скамейках.

➤ **«Легкая атлетика».** Ученики научатся 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, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км.

➤ **«Лыжные гонки».** Ученики научатся 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 «полуёлочкой», «ёлочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижные игры на лыжах и эстафеты на санках.

➤ **«Подвижные и спортивные игры».** Ученики научатся играть в подвижные игры. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха.

### **К концу 3 класса**

➤ **«Знания о физической культуре».** Учащиеся научатся 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, приёма пищи и соблюдение питьевого режима.

➤ **«Гимнастика с основами акробатики».** Учащиеся научатся выполнять строевые упражнения - строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги. Выполнять разминки в движении, на месте, 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 сидя и стоя, шпагаты (прямой и

продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные промежутки. Выполнять перекаты, кувырок вперед с места, кувырок назад, мост, стойку на лопатках. Проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках. Выполнять вращение обруча, упражнения на гимнастическом бревне, лазать по наклонной гимнастической скамейке.

➤ **«Легкая атлетика».** Учащиеся научатся технике высокого старта, технике метания мяча на дальность. Пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3x10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега. Бросать набивной мяч (весом 1кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий.

➤ **«Лыжные гонки».** Учащиеся научатся передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, 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 «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

➤ **«Подвижные и спортивные игры».** Ученики научатся играть в подвижные и спортивные игры. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. Использовать игры для активного отдыха.

#### **К концу 4 класса**

➤ **«Знания о физической культуре».** Учащиеся научатся 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 ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне.

➤ **«Гимнастика с основами акробатики».** Учащиеся научатся 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 лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок. Проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке. Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, напрыгивать на гимнастический мостик, вращать обруч. Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами. Выполнять упражнения направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься.

➤ **«Легкая атлетика».** Ученики научатся пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и 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».** Ученики научатся 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 «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 1 км, играть в подвижные игры на лыжах. Выполнять эстафеты на лыжах и санках.

**«Подвижные и спортивные игры».** Ученики научатся играть в подвижные и спортивные игры. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство. Использовать игры для активного отдыха.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### Структура курса

В предложенной программе выделяются три учебных раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел *«Основы знаний о физической культуре»* включает материал, посвящённый истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел *«Способы физкультурной деятельности»* знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

### 1 класс

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

#### **Физическое совершенствование**

##### Гимнастика с основами акробатики

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,

перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### Легкая атлетика

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### Лыжные гонки

*Организуемые команды и приемы:* «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом. *Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке. *Подъемы* ступающим и скользящим шагом. *Торможение* падением.

### Подвижные и спортивные игры

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

## **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 физкультурной деятельности**

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

*Организуемые 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.

#### 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.

#### Лыжные гонки

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход. *Спуски* в основной стойке.

#### *Подъем*

«лесенкой». *Торможение* «плугом».

#### Подвижные и спортивные 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: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*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 «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*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».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **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.

##### Лыжные гонки

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

##### Подвижные и спортивные игры

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

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

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*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».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### **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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### Легкая атлетика

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

#### Лыжные гонки

*Передвижения на лыжах:* одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

#### Подвижные и спортивные 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 раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».

*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»).

*Волейбол:* передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

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

Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс

Знания о физической культуре	В процессе урока			
Гимнастика с элементами акробатики	27	18	18	18
Легкая атлетика	35	27	27	30
Лыжная подготовка	21	21	21	21
Подвижные игры (в т.ч на основе спортивных игр)	16	24	24	---
Спортивные игры	---	12	12	33
Общее количество часов	99	102	102	102

## Материально-техническое обеспечение

### 1. Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

### 2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения,

### Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

### Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- резиновые кольца;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- гимнастические кольца;
- аптечка медицинская.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**1 КЛАСС**

№ урока	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
<i><b>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</b></i>		
1.	Нетрадиционный урок. Урок-игра: "инструктаж по ТБ на уроках л/а. Подвижные игры(П/И): "Класс смирно!", "Попрыгунчики-воробышки", "Быстро шагай"."	1
2.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "Подвижные игры (П/И): «Повторяй за мной», «Шишки-мышки», «Пустое место»."	1
3.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "П/И: «День-ночь», «Алфавит» (со скакалкой), эстафета с прыжками."	1
4.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "П/И: «Повторяй за мной», челночный бег 3х5м, п/и «скакалка-подсекалка», «снайперы»"	1
5.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "П/И: «класс, смирно!», челночный бег 3х10м, п/и: «точно в цель», «круговые салки»"	1
6.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "П/И: «вороны-воробы», «вызов номеров», «охотники и утки», «передал, садись»"	1
7.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "П/И: «День-ночь», «круговая эстафета», «волки во рву», «бег пингвинов»"	1
8.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "П/И: «вороны-воробы», «посадка картошки», «прыжок за прыжком», «лови, не лови»"	1
9.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "Упражнения со скакалкой, п/и: «солнышко», «удочка», «угадай, чей голосок»"	1
10.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "П/И: «удочка», «угадай, чей голосок», «солнышко»"	1
11.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: " П/И: «Угадай, кто подходил?», «построились!», «все по местам»"	1
12.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "П/И: «подвижная цель», «замри», «пустое место»"	1
<i><b>Раздел 2: Подвижные игры - 10 ч</b></i>		
13.	Нетрадиционный урок. УРОК–ИГРА. "П/И: «передача мяча в колоннах», «день-ночь»."	1
14.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "П/И: «передача мяча в колоннах», «день-ночь»."	1
15.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "П/И: «класс, смирно!», «успей поймать», «охотники и зайцы»"	1
16.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "П/И: «салки», «чай, чай-выручай!», «на месте стой!»"	1
17.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "Преодоление полосы препятствий, эстафеты с ловлей и передачей мяча."	1
18.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "ОФП с мячами, п/и «вызов номеров»"	1
19.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "Строевая подготовка: повороты направо, налево; разучить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками"	1

20.	Нетрадиционный урок. УРОК–ИГРА: "Строевая подготовка: повороты направо, налево; совершенствовать подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками; п/и «Ловишки»"	1
21.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "Подвижные игры: «Кто ушел?», «Ключи», «Ноги от земли», «Шишки - мышки»"	1
22.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "Строевая подготовка: повороты направо, налево; разучить тех-ку удара мяча о пол и ловле его одной рукой; п/и «Удочка»"	1
<b>Раздел 3: Гимнастика - 27 ч</b>		
23.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ОРУ с мячами"	1
24.	Нетрадиционный урок. УРОК – ИГРА: "П/И: «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение», «Салки», «Совушка»"	1
25.	Строевые упражнения, лазание по гимнаст. стенке; разучить положение «упор присев» из и.п.	1
26.	Комплекс УГГ; положение «группировка»; эстафета с лазанием и перелазанием.	1
27.	П/И: «Охотники и утки», «Третий лишний», «Цепи кованные», «Вышибалы»	1
28.	Разучить перекаты назад, вперед в группировке, стойку на лопатках; совершенствовать лазание по гимнаст. стенке	1
29.	Разучить комплекс ОРУ «Гимнасты», совершенствовать перестроение из колонну по 1 в колонну по 2	1
30.	Разучить стойку на лопатках (согнув и выпрямив ноги),	1
31.	Разучить комплекс ОРУ в движении «На лугу»; полоса препятствий «Скамеечка»	1
32.	Совершенствовать комплекс ОРУ «Гимнасты», перекаты вперед, назад, стойку на лопатках; п/и «Нитка и иголка»	1
33.	Совершенствовать повороты на месте: направо, налево, кругом; эстафеты с различными предметами	1
34.	П/И: «Бездомный заяц», «Светофор», «Совушка», «У медведя во бору», «Море волнуется...»	1
35.	Совершенствование перекатов вперед, назад в группировке; стойки на лопатках.	1
36.	Совершенствование лазанья по канату; перекаты на спину из и.п. лежа на животе и обратно.	1
37.	П/И: «Кого назвали, тот и ловит», «Воротца», «Ключи», «Воробьи и кошка»	1
38.	Перекаты в группировке вперед, назад; перекаты на спину из и.п. лежа	1
39.	Лазание по канату произвольным способом; п/и «иголка и нитка»	1
40.	П/И: «Ловля обезьян», «Белые медведи», «Пустое место», «Шишки-мышки»	1
41.	Разучить упор прогнувшись на бревне; преодоление 5 препятствий.	1
42.	Лазание по наклонной скамейке; ходьба по бревну, упражнения в равновесии.	1
43.	П/И: «Мяч водящему», «Ноги от земли», «Два мороза», «Чей голосок?»	1

44.	Строевые упражнения (смыкание, размыкание); лазание по канату	1
45.	Упор прогнувшись на бревне, упражнения в равновесии.	1
46.	П/И: «Воротца», «Ключи», «Воробьи и кошка» «Кого назвали, тот и ловит»	1
47.	Подтягивание на перекладине (мал.-высокой, дев.-низкой); п/и «вызов номеров»	1
48.	Наклон вперед сидя на полу; п/и «солнышко»	1
49.	Линейная эстафета с различными предметами	1
<b>Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч</b>		
50.	Инструктаж по ТБ на уроках на лыжной подготовки; переноска и надевание лыж.	1
51.	Обучение ступающему шагу без палок	1
52.	П/И: «Быстрый лыжник», «Пустое место», «Белые медведи»	1
53.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий л/п. Обучение построению на лыжах и поворотам переступанием.	1
54.	Совершенствование ступающего шага. Прохождение дистанции 500м	1
55.	П/И: «Смелее с горки», «Быстрый лыжник», «Пустое место»	1
56.	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Совершенствование поворота переступанием вокруг запятников лыж.	1
57.	Совершенствование ступающего шага. Обучение скользящему шагу. Прохождение дистанции до 1000м	1
58.	Эстафеты с поворотами	1
59.	Требования к температурному режиму. Совершенствование поворота переступанием вокруг носков лыж.	1
60.	Обучение подъему ступающим шагом и спуску в основной стойке. Совершенствование скользящего шага. Прохождение дистанции до 1000м	1
61.	П/И: «Пустое место», «Белые медведи» «Быстрый лыжник».	1
62.	Особенности дыхания при занятиях л/п. Совершенствование поворота переступанием вокруг носков лыж	1
63.	Совершенствование подъема ступающим шагом и спуска в основной стойке, скользящего шага. Прохождение 1000м	1
64.	Встречная эстафета с этапом до 50м	1
65.	Понятие об обморожении. Обучение подъему «лесенкой» и совершенствование спуска в основной стойке.	1
66.	Совершенствование скользящего шага. Прохождение 1000м. встречная эстафета.	1
67.	П/И: «Быстрый лыжник», «Пустое место», «Белые медведи»	1
68.	Совершенствование подъема «лесенкой» и спуска в основной стойке.	1

69.	Прохождение дистанции 1000м на время . Совершенствование подъема «лесенкой» и спуска в основной стойке.	1
70.	Эстафеты с поворотами	1
<b>Раздел 5: Подвижные игры - 10 ч</b>		
71.	Повторить ТБ на уроках П/И; комплекс ОРУ, эстафета с предметами.	1
72.	Совершенствование ловли и передачи мяча в эстафетах.	1
73.	П/И: «Тише едешь, дальше будешь», «Запрещенное движение», «Охотники и утки», «Выше ноги от земли»	1
74.	Ведение мяча на месте и в движении; п/и «передал, садись!»	1
75.	П/И «меткий стрелок», «вызов номеров»	1
76.	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру.	1
<b>Раздел 6: Легкая атлетика - 23 ч</b>		
77.	Повторить ТБ на уроках л/а; строевые упражнения, п/и «метко в цель».	1
78.	Совершенствование метание мяча в цель; п/и «смена сторон»	1
79.	П/И: «Карлики и великаны», «Салки», «Попрыгунчики воробышки», «Удочка»	1
80.	Разучить специально-беговые упражнения; п/и «вызов номеров»	1
81.	Строевые упражнения: перестроение из одной колонны в две и обратно; специально-беговые упражнения	1
82.	П/И: «Запрещенное движение». «Тише едешь, дальше будешь», «Охотники и утки», «Выше ноги от земли»	1
83.	Совершенствовать прыжки в длину с места; специально - беговые упражнения	1
84.	Прыжки в длину с места; п/и «вызов номеров»; специально - беговые упражнения .	1
85.	Подвижные игры: «Кто ушел?», «Ключи», «Ноги от земли», «Шишки - мышки»	1
86.	Полоса препятствий, специально - беговые упражнения.	1
87.	Тестирование- прыжок в длину с места; п/и «шишки, желуди, орехи»	1
88.	П/И: «Летает – не летает», «Тише едешь, дальше будешь», «Цепи кованные»	1
89.	Тестирование – подтягивание; специально - беговые упражнения .	1
90.	П/И: «посади семена, собери урожай»	1
91.	Линейные эстафеты с различными предметами	1
92.	Совершенствование челночного бега; специально - беговые упражнения.	1



93.	Тестирование – челночного бега 3х10м, метание мяча на дальность.	1
94.	П/И: «Салки», «Карлики и великаны» , «Попрыгунчики воробышки», «Удочка»	1
95.	Метание мяча на дальность с места; бег 30м	1
96.	Встречные эстафеты; специально - беговые упражнения.	1
97.	П/И: «Кошки, мышки», «Пустое место», «Белые медведи», «Совушка»	1
98.	Тестирование – 6 минутный бег	1
99.	П/И: «салки», подведение итогов года.	1
<b>ИТОГО: 99 часов</b>		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**2 КЛАСС**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Кол-во часов</b>
<i><b>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</b></i>		
1.	Как сохранить и укрепить здоровье? Строевые упражнения; п/и «Пустое место»	1
2.	Бег коротким, средним и длинным шагом; техника высокого старта; линейные эстафеты.	1
3.	Бег из разных исходных положений; строевые упражнения; п/и «Белые медведи»	1
4.	Высокий старт с последующим ускорением; техника прыжка в длину способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места	1
5.	Бег 30 м. п/и «Пятнашки» ,бег на скорость	1
6.	Челночный бег 3х10 м; метание мяча с места; п/и «Мышеловка».	1
7.	Техника метание мяча, прыжка в длину с разбега; бег 60 м с высокого старта; п/и «Третий лишний»	1
8.	Бег до 6 мин.; техника метания мяча с места; прыжок в длину с разбега; п/и «Белые медведи» Режим дня и личная гигиена	1
9.	Строевые упражнения; техника метания мяча с места; подтягивание; п/и «Круговая эстафета»	1
10.	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами; у – метание мяча с места.	1
11.	6 – минутный бег; п/и «Совушка»	1
12.	Веселые старты	1
<i><b>Раздел 2: Подвижные игры - 9 ч</b></i>		
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу; п/и «Не оступись»	1
14.	П/и «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.	1

15.	Комплекс ОРУ с набивными мячами; п/и «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1
16.	Комплекс ОРУ с набивными мячами; строевые упражнения; п/и «Салки на время со сменой водящего»	1
17.	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые упражнения; п/и «Мяч с четырех сторон»	1
18.	Перестроения в строю; прыжки через скакалку; п/и «Быстро по местам», «Охотники и утки»	1
19.	п/и «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1
20.	Комплекс ОРУ с набивными мячами, перестроения в строю; п/и «Не давай мяч водящему»	1
21.	ОРУ в движении , строевые упражнения; п/и «Мяч в центр», «Мяч капитану»	1
<b>Раздел 3: Баскетбол - 6 ч</b>		
22.	Ловля мяча двумя руками , передачи мяча от груди, снизу, сверху; п/и «Мяч капитану»	1
23.	Ловля и передачи мяча от груди, снизу, сверху; п/и «Перестрелка»	1
24.	Техника ведения мяча по прямой, ловля и передачи мяча; п/и «Охотники и утки»	1
25.	Броски по кольцу снизу; ведение мяча по прямой; п/и «Веселые старты».	1
26.	Строевые упражнения; п/и «Мяч с четырех сторон»	1
27.	Эстафета с ведением, ловлей и передачей мяча.	1
<b>Раздел 4: Гимнастика - 27 ч</b>		
28.	Строевые упражнения: повороты на месте, перестроения в строю; комплекс ОРУ типа зарядки.	1
29.	Построение в шеренгу и в колону; повороты на месте, прыжки с различными поворотами; эстафета с гимнастическими скакалками.	1
30.	Техника лазания по канату в три приема; кувырок вперед; п/и «Смена мест»	1
31.	Перекаты в группировке, кувырок вперед; лазание по канату в три приема; п/и «Салки выше ноги от земли»	1
32.	Кувырок вперед, лазание по канату; п/и «Вышибалы»	1
33.	Совершенствовать перестроение из одной колонны в три, повороты на месте; прыжки через скакалку	1
34.	Совершенствовать повороты на месте, перестроения; разучить технику кувырка назад в группировке; совершенствовать кувырок вперед.	1
35.	Разучить перекат назад в стойку на лопатках; совершенствовать кувырок назад в группировке, кувырок вперед.	1
36.	Разучить стойку мост с помощью; совершенствовать кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках; п/и: «Пустое место».	1
37.	Разучить стойку мост без помощи; совершенствовать перекаат назад в стойку на лопатках; учет – кувырок назад в группировке.	1
38.	Совершенствовать лазание по канату в три приема, стойку мост; учет – перекаат назад в стойку на лопатках; п/и: «Белые	1

	медведи».	
39.	Совершенствовать комплекс ОРУ с гимнастическими палками, перекат назад в стойку на лопатках; учет – стойка мост; п/и: «Третий лишний».	1
40.	Разучить технику опорного прыжка на козла; совершенствовать ходьбу по бревну с выпадами; учет – лазание по канату в три приема.	1
41.	Совершенствовать технику опорного прыжка, вис на согнутых руках, ОРУ с набивными мячами; п/и: «День, ночь!»	1
42.	Закрепление. Лазание по канату.	1
43.	Разучить вис прогнувшись на гимнастической стенке; передвижения по гимнаст. бревну; учет – опорный прыжок на козла.	1
44.	Разучить прыжок на колени и соскок махом назад; совершенствовать строевые упражнения; учет – вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1
45.	Совершенствовать опорный прыжок, вис согнув ноги на н/п, вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание; п/и: «Передал – садись!»	1
<b>Раздел 5: Лыжная подготовка - 21 ч</b>		
46.	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
47.	Преодоление ворот при спуске, техника торможения плугом; спуск со склона в средней стойке.	1
48.	Техника поперемен. 2-хшаж-го хода с палками; преодоление ворот при спуске; техника торможения плугом; п/и: «Не задень».	1
49.	Одновременный двухшажный ход с палками; преодоление ворот при спуске.	1
50.	Поворот переступанием в движении; попеременный и одновременный двухшажные ходы.	1
51.	Подъем на склон лесенкой; одновременный двухшажный ход; техника попеременного двухшажного хода.	1
52.	Поворот переступанием в движении, подъем на склон полуелочкой; одновремен. двухшажный ход.	1
53.	Подъем на склон полуелочкой; поворот переступанием в движении; п/и: «Кто дальше?».	1
54.	Техника спусков и подъемов, попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1
55.	Техника торможения плугом и упором, техника попеременного двухшажного хода; подъем на склон лесенкой.	1
56.	Одновременный двухшажный ход, спуски и подъемы на дистанции 2,5 км; подъем на склон полуелочкой.	1
57.	Техника подъема ступающим шагом, спуски в основной и средней стойке; п/и: «Быстрый лыжник».	1
58.	Повороты на месте вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж; прохождение дистанции 2,5км по пересеченной местности.	1
59.	Лыжная гонка на дистанцию 1000м	1
60.	Повороты переступанием в движении, спуски и подъемы; линейная эстафета.	1

61.	Техника торможения плугом и упором, техника попеременного и одновременного двухшажных ходов; п/и: «Пустое место».	1
62.	Прохождение дистанции 2,5 км по пересеченной местности, используя изученные ходы; п/и: «На буксире».	1
63.	Преодоление ворот при спуске, техника поворотов переступанием в движении; п/и: «Пройди в ворота».	1
64.	Встречная эстафета на лыжах	1
65.	Прохождение дистанции 3000м в медленном темпе.	1
66.	Круговая эстафета с этапом до 100м	1
<b>Раздел 6: Подвижные игры - 15 ч</b>		
67.	Спец.беговых упражнений; наклон вперед из положения сидя на полу; п/и: «Кто быстрее?».	1
68.	Строевые упражнения; п/и: «Вызов номеров»; правила игры в «Лапту»	1
69.	Строевые упражнения; п/и: эстафета с бегом, прыжками и метанием; «Русская лапта».	1
70.	Комплекс ОРУ с набивными мячами, строевые упражнения; п/и: «Салки на время со сменой входящих».	1
71.	Комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками, строевые упражнения; п/и: «Мяч с четырех сторон».	1
72.	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2; прыжки ч/з скакалку; п/и: «Охотники и утки».	1
73.	Строевые упражнения; п/и: «Перестрелка», «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1
74.	Комплекс ОРУ с набивными мячами, повороты на месте, перестроения; п/и: «Не давай мяча водящему».	1
75.	Строевые упражнения, ОРУ в движении; п/и: «Мяч в центр», «Мяч капитану»	1
76.	Упражнения в строю; п/и: «Снайперы», «Метко в цель», «Салки».	1
77.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками; п/и: «Лапта».	1
78.	Комплекс ОРУ с набивными мяча, строевые упражнения; п/и: эстафета с бегом, прыжками и метанием; «Русская лапта».	1
79.	Комплекс ОРУ с набивными мячами; строевые упражнения; п/и: «Салки на время со сменой входящих».	1
80.	Комплекс ОРУ с гимнаст. скакалками, строевые упражнения; п/и: «Мяч с четырех сторон».	1
81.	Перестроение из одной колонны в колонну по 3, повороты на месте; п/и в мини-футбол по упрощен. правилам.	1
<b>Раздел 7: Баскетбол - 6 ч</b>		
82.	Ловля мяча двумя руками , передачи мяча от груди, снизу, сверху; п/и «Мяч капитану»	1
83.	Ловля и передачи мяча от груди, снизу, сверху; п/и «Перестрелка»	1
84.	Техника ведения мяча по прямой, ловля и передачи мяча; п/и «Охотники и утки»	1

85.	Броски по кольцу снизу; ведение мяча по прямой; п/и «Веселые старты».	1
86.	Строевые упражнения; п/и «Мяч с четырех сторон»	1
87.	Эстафета с ведением, ловлей и передачей мяча.	1
<b>Раздел8: Легкая атлетика - 15 ч</b>		
88.	Строевые упражнения; п/и «Пустое место»	1
89.	Бег коротким, средним и длинным шагом; техника высокого старта; линейные эстафеты.	1
90.	Бег из разных исходных положений; строевые упражнения; п/и «Белые медведи»	1
91.	Высокий старт с последующим ускорением; техника прыжка в длину способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места	1
92.	Бег 30 м. п/и «Пятнашки» ,бег на скорость	1
93.	Челночный бег 3х10 м; метание мяча с места; п/и «Мышеловка».	1
94.	Техника метание мяча, прыжка в длину с разбега; бег 60 м с высокого старта; п/и «Третий лишний»	1
95.	Бег до 6 мин.; техника метания мяча с места; прыжок в длину с разбега; п/и «Белые медведи» Режим дня и личная гигиена	1
96.	Строевые упражнения; техника метания мяча с места; подтягивание; п/и «Круговая эстафета»	1
97.	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами; метание мяча с места.	1
98.	6 – минутный бег; п/и «Совушка»	1
99.	Веселые старты	1
100	Встречные эстафеты с предметами	1
101	Техника метания мяча с места, бега на короткие дистанции; п/и: «Меткий стрелок»	1
102	Кроссовая подготовка; п/и: «Русская лапта»	1
<b>ИТОГО: 102 часа</b>		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**3 КЛАСС**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Кол-во часов</b>
<i><b>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</b></i>		
1.	Как сохранить и укрепить здоровье? Строевые упражнения; п/и «Пустое место»	1
2.	Бег коротким, средним и длинным шагом; техника высокого старта; линейные эстафеты	1
3.	Бег из разных исходных положений; строевые упражнения; п/и «Белые медведи»	1
4.	Высокий старт с последующим ускорением; техника прыжка в длину способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места	1
5.	Бег 30 м. п/и «Пятнашки» ,бег на скорость	1
6.	Челночный бег 3x10 м; метание мяча с места; п/и «Мышеловка».	1
7.	Техника метание мяча, прыжка в длину с разбега; бег 60 м с высокого старта; п/и «Третий лишний»	1
8.	Бег до 6 мин.; техника метания мяча с места; прыжок в длину с разбега; п/и «Белые медведи»; режим дня и личная гигиена	1
9.	Строевые упражнения; техника метания мяча с места; подтягивание; п/и «Круговая эстафета»	1
10.	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами; метание мяча с места.	1
11.	6 – минутный бег; п/и «Совушка»	1
12.	Веселые старты	1
<i><b>Раздел 2: Подвижные игры - 9 ч</b></i>		
13.	Наклон вперед из положения сидя на полу; п/и «Не оступись»	1
14.	П/и «Точно в мишень» Правила организации и проведения игр.	1
15.	Комплекс ОРУ с набивными мячами; п/и «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1
16.	Комплекс ОРУ с набивными мячами; строевые упражнения; п/и «Салки на время со сменой водящего»	1
17.	Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые упражнения; п/и «Мяч с четырех сторон»	1
18.	Перестроения в строю; прыжки через скакалку; п/и «Быстро по местам», «Охотники и утки»	1
19.	п/и «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	1
20.	Комплекс ОРУ с набивными мячами, перестроения в строю; п/и «Не давай мяч водящему»	1
21.	ОРУ в движении , строевые упражнения; п/и «Мяч в центр», «Мяч капитану»	1
<i><b>Раздел 3: Баскетбол - 6 ч</b></i>		
22.	Ловля мяча двумя руками , передачи мяча от груди, снизу, сверху; п/и «Мяч капитану»	1
23.	Ловля и передачи мяча от груди, снизу, сверху; п/и	1

	«Перестрелка»	
24.	Техника ведения мяча по прямой, ловля и передачи мяча; п/и «Охотники и утки»	1
25.	Броски по кольцу снизу; ведение мяча по прямой; п/и «Веселые старты».	1
26.	Строевые упражнения; п/и «Мяч с четырех сторон»	1
27.	Эстафета с ведением, ловлей и передачей мяча.	1
<b>Раздел 4: Гимнастика - 27 ч</b>		
28.	Строевые упражнения: повороты на месте, перестроения в строю; комплекс ОРУ типа зарядки.	1
29.	Построение в шеренгу и в колонну; повороты на месте, прыжки с различными поворотами; эстафета с гимнастическими скакалками.	1
30.	Техника лазания по канату в три приема; кувырок вперед; п/и «Смена мест»	1
31.	Перекаты в группировке, кувырок вперед; лазание по канату в три приема; п/и «Салки выше ноги от земли»	1
32.	Кувырок вперед, лазание по канату; п/и «Вышибалы»	1
33.	Совершенствовать перестроение из одной колонны в три, повороты на месте; прыжки через скакалку	1
34.	Совершенствовать повороты на месте, перестроения; разучить технику кувырка назад в группировке; совершенствовать кувырок вперед.	1
35.	Разучить перекат назад в стойку на лопатках; совершенствовать кувырок назад в группировке, кувырок вперед.	1
36.	Разучить стойку мост с помощью; совершенствовать кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; п/и: «Пустое место».	1
37.	Разучить стойку мост без помощи; совершенствовать перекат назад в стойку на лопатках; учет – кувырок назад в группировке.	1
38.	Совершенствовать лазание по канату в три приема, стойку мост; учет – перекат назад в стойку на лопатках; п/и: «Белые медведи».	1
39.	Совершенствовать комплекс ОРУ с гимнастическими палками, перекат назад в стойку на лопатках; учет – стойка мост; п/и: «Третий лишний».	1
40.	Разучить технику опорного прыжка на козла; совершенствовать ходьбу по бревну с выпадами; учет – лазание по канату в три приема.	1
41.	Совершенствовать технику опорного прыжка, вис на согнутых руках, ОРУ с набивными мячами; п/и: «День, ночь!»	1
42.	Закрепление. Лазание по канату.	1
43.	Разучить вис прогнувшись на гимнастической стенке; передвижения по гимнаст. бревну; учет – опорный прыжок на козла.	1
44.	Разучить прыжок на колени и соскок махом назад; совершенствовать строевые упражнения; учет – вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1

45.	Совершенствовать опорный прыжок, вис согнув ноги на н/п, вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание; п/и: «Передал – садись!»	1
<b>Раздел 5: Лыжная подготовка - 21 ч</b>		
46.	Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
47.	Преодоление ворот при спуске, техника торможения плугом; спуск со склона в средней стойке.	1
48.	Техника поперемен. 2-хшаж-го хода с палками; преодоление ворот при спуске; техника торможения плугом; п/и: «Не задень».	1
49.	Одновременный двухшажный ход с палками; преодоление ворот при спуске.	1
50.	Поворот переступанием в движении; попеременный и одновременный двухшажные ходы.	1
51.	Подъем на склон лесенкой; одновременный двухшажный ход; техника попеременного двухшажного хода.	1
52.	Поворот переступанием в движении, подъем на склон полуелочкой; одновремен. двухшажный ход.	1
53.	Подъем на склон полуелочкой; поворот переступанием в движении; п/и: «Кто дальше?».	1
54.	Техника спусков и подъемов, попеременного и одновременного двухшажных ходов.	1
55.	Техника торможения плугом и упором, техника попеременного двухшажного хода; подъем на склон лесенкой.	1
56.	Одновременный двухшажный ход, спуски и подъемы на дистанции 2,5 км; подъем на склон полуелочкой.	1
57.	Техника подъема ступающим шагом, спуски в основной и средней стойке; п/и: «Быстрый лыжник».	1
58.	Повороты на месте вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж; прохождение дистанции 2,5км по пересеченной местности.	1
59.	Лыжная гонка на дистанцию 1000м	1
60.	Повороты переступанием в движении, спуски и подъемы; линейная эстафета.	1
61.	Техника торможения плугом и упором, техника попеременного и одновременного двухшажных ходов; п/и: «Пустое место».	1
62.	Прохождение дистанции 2,5 км по пересеченной местности, используя изученные ходы; п/и: «На буксире».	1
63.	Преодоление ворот при спуске, техника поворотов переступанием в движении; п/и: «Пройди в ворота».	1
64.	Встречная эстафета на лыжах	1
65.	Прохождение дистанции 3000м в медленном темпе.	1
66.	Круговая эстафета с этапом до 100м	1
<b>Раздел 6: Подвижные игры - 15 ч</b>		
67.	Специально беговых упражнений; наклон вперед из положения сидя на полу; п/и: «Кто быстрее?».	1



68.	Строевые упражнения; п/и: «Вызов номеров»; правила игры в «Лапту»	1
69.	Строевые упражнения; п/и: эстафета с бегом, прыжками и метанием; «Русская лапта».	1
70.	Комплекс ОРУ с набивными мячами, строевые упражнения; п/и: «Салки на время со сменой входящих».	1
71.	Комплекс ОРУ с гимнастическими скакалками, строевые упражнения; п/и: «Мяч с четырех сторон».	1
72.	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2; прыжки ч/з скакалку; п/и: «Охотники и утки».	1
73.	Строевые упражнения; п/и: «Перестрелка», «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1
74.	Комплекс ОРУ с набивными мячами, повороты на месте, перестроения; п/и: «Не давай мяча водящему».	1
75.	Строевые упражнения, ОРУ в движении; п/и: «Мяч в центр», «Мяч капитану»	1
76.	Упражнения в строю; п/и: «Снайперы», «Метко в цель», «Салки».	1
77.	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками; п/и: «Лапта».	1
78.	Комплекс ОРУ с набивными мяча, строевые упражнения; п/и: эстафета с бегом, прыжками и метанием; «Русская лапта».	1
79.	Комплекс ОРУ с набивными мячами; строевые упражнения; п/и: «Салки на время со сменой входящих».	1
80.	Комплекс ОРУ с гимнаст. скакалками, строевые упражнения; п/и: «Мяч с четырех сторон».	1
81.	Перестроение из одной колонны в колонну по 3, повороты на месте; п/и в мини-футбол по упрощен. правилам.	1
<b>Раздел 7: Баскетбол - 6 ч</b>		
82.	Ловля мяча двумя руками , передачи мяча от груди, снизу, сверху; п/и «Мяч капитану»	1
83.	Ловля и передачи мяча от груди, снизу, сверху; п/и «Перестрелка»	1
84.	Техника ведения мяча по прямой, ловля и передачи мяча; п/и «Охотники и утки»	1
85.	Броски по кольцу снизу; ведение мяча по прямой; п/и «Веселые старты».	1
86.	Строевые упражнения; п/и «Мяч с четырех сторон»	1
87.	Эстафета с ведением, ловлей и передачей мяча.	1
<b>Раздел8: Легкая атлетика - 15 ч</b>		
88.	Строевые упражнения; п/и «Пустое место»	1
89.	Бег коротким, средним и длинным шагом; техника высокого старта; линейные эстафеты.	1
90.	Бег из разных исходных положений; строевые упражнения; п/и «Белые медведи»	1
91.	Высокий старт с последующим ускорением; техника прыжка в длину способом «согнув ноги»; прыжок в длину с места	1
92.	Бег 30 м. п/и «Пятнашки» ,бег на скорость	1

93.	Челночный бег 3x10 м; метание мяча с места; п/и «Мышеловка».	1
94.	Техника метание мяча, прыжка в длину с разбега; бег 60 м с высокого старта; п/и «Третий лишний»	1
95.	Бег до 6 мин.; техника метания мяча с места; прыжок в длину с разбега; п/и «Белые медведи» Режим дня и личная гигиена	1
96.	Строевые упражнения; техника метания мяча с места; подтягивание; п/и «Круговая эстафета»	1
97.	Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами; метание мяча с места.	1
98.	6 – минутный бег; п/и «Совушка»	1
99.	Веселые старты	1
100	Встречные эстафеты с предметами	1
101	Техника метания мяча с места, бега на короткие дистанции; п/и: «Меткий стрелок»	1
102	Кроссовая подготовка; п/и: «Русская лапта»	1
<b>ИТОГО: 102 часа</b>		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,  
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

**4 КЛАСС**

<b>№ урока</b>	<b>Наименование тем и разделов</b>	<b>Кол-во часов</b>
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 12 ч</i>		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры по л/а и сп/играм. Повторить ОРУ и специально беговые упражнения	1
2.	Строевые упражнения. Спринтерский бег	1
3.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
4.	Высокий старт. Финальное усилие.	1
5.	Финальное усилие. Эстафеты.	1
6.	Развитие скоростных способностей.	1
7.	Развитие скоростной выносливости	1
8.	Развитие скоростно-силовых способностей	1
9.	Метание мяча на дальность с места	1
10.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
11.	Прыжки. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1
12.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1

13.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
14.	Длительный бег. Развитие выносливости.	1
15.	Развитие силовой выносливости	1
<b>Раздел 2: Баскетбол - 14 ч</b>		
16.	Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча.	1
17.	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
18.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
19.	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	1
20.	Бросок мяча. Тактика свободного нападения	1
21.	Вырывание и выбивание мяча	1
22.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1
23.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
24.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
25.	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
26.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
27.	Ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
28.	Передачи мяча. Броски по кольцу.	1
29.	Броски мяча в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1
<b>Раздел 3: Гимнастика - 18 ч</b>		
30.	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
31.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением	1
32.	Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку	1
33.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг.	1
34.	Кувырок назад. Стойка мост из положения лежа	1
35.	Кувырок вперед и назад. Акробатическая комбинация	1
36.	Опорный прыжок в упор на коленях, соскок прогнувшись.	1
37.	Строевые упражнения. Соскок прогнувшись, опорный прыжок в упор присев	1
38.	Строевые упражнения. Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.	1

39.	Ходьба по бревну различными способами	1
40.	Повороты на гимнастическом бревне	1
41.	Приседы и седы на гимнастическом бревне	1
42.	Комбинация на гимнастическом бревне	1
43.	Совершенствование упражнений в висах и упорах Лазание по канату в три приема.	1
44.	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Лазание по канату.	1
45.	Висы на гимнастической стенке. Лазание по канату в три приема	1
46.	Висы на на нижней жерди. Подъем переворотом.	1
47.	Полоса препятствий	1
<b>Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч</b>		
48.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
49.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	1
50.	Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход	1
51.	Техника одновременного двухшажного хода на оценку.	1
52.	Техника бесшажного одновременного хода .	1
53.	Преодоление препятствий произвольным способом	1
54.	Прохождение дистанции до 3 км	1
55.	Лыжные гонки на дистанцию 1 км	1
56.	Подвижные игры на лыжах	1
57.	Встречная эстафета без палок	1
58.	Круговая эстафета до 150 м	1
59.	Преодоление препятствий произвольным способом.	1
60.	Прохождение дистанции до 3 км.	1
61.	Лыжные гонки на дистанцию 1 км.	1
62.	Подвижные игры на лыжах.	1
63.	Встречная эстафета без палок.	1
64.	Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками	1

65.	Преодоление препятствий произвольным способом	1
66.	Встречная эстафета без палок.	1
67.	Лыжные гонки на дистанцию 1 км	1
68.	Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности.	1
<b>Раздел 5: Баскетбол – 19 ч</b>		
69.	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	1
70.	Вырывание и выбивание мяча.	1
71.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.	1
72.	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1
73.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1
74.	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой.	1
75.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.	1
76.	Техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
77.	Броски по кольцу. Техника передачи мяча.	1
78.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола.	1
79.	Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1
80.	Совершенствование передачи мяча от груди. Техника ведения мяча змейкой	1
81.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча	1
82.	Техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча.	1
83.	Техника передачи мяча. Броски по кольцу.	1
84.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола	1
85.	Учебно-тренировочная игра без ведения.	1
86.	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	1
87.	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
<b>Раздел 8: Легкая атлетика - 15 ч</b>		
88.	ТБ по разделу. Строевая подготовка. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
89.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания набивного мяча.	1

90.	Совершенствование техники метания набивного мяча. Техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах.	1
91.	Старт с опорой на одну руку. Метание набивного мяча.	1
92.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1
93.	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1
94.	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1
95.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1
96.	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
97.	Техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1
98.	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
99.	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
100	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
101	Тех-ка метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
102	Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов.	1
<b>ИТОГО: 102 часа</b>		