Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа г. Новосокольники»

филиал «Окнийская школа»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «Физкультура»

**1 – 4 классы.**

Срок освоения – 4 лет.

Составители: Нестеров Ю.В.

1. **Планируемые результаты изучения предмета**

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура» должны отражать:

Физическая культура: (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

1. понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.
2. приобретение знаний по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
3. формирование знаний об истории развития физической культуры и первых соревнований. Особенностей физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
4. приобретение знаний о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств; физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств; характеристике основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
5. понимание цели возрождения Олимпийских игр и роль в становлении современного Олимпийского движения, объяснение смысла символики и ритуалов Олимпийских игр.
6. умение:

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические упражнения и комбинации;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять простые гимнастические комбинации на спортивных снарядах;

- играть в подвижные игры с элементами волейбола, баскетбола в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на развитие уровня на оценку уровня индивидуального физического развития.

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

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

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

1. **Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной  
скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ТЕМА** | **Количество часов** |
|  | **Лёгкая атлетика.** | **11** |
| 1 | Правила безопасного поведения и техники безопасности. | 1 |
| 2 | Строевые упражнения | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Ходьба и бег | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 1 |
| 5 | Ходьба и бег. Прыжки | 1 |
| 6 | Прыжок в длину | 1 |
| 7 | Челночный бег 3\*10 | 1 |
| 8 | Бег. Прыжки через скакалку | 1 |
| 9 | Прыжки через скакалку. Бросок набивного мяча | 1 |
| 10 | Бросок набивного мяча. Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **12** |
| 12-14 | Стойка игрока | 3 |
| 15 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |
| 16-17 | Ведение мяча стоя на месте и шагом | 2 |
| 18-20 | Ловля и передача мяча | 3 |
| 21 | Ведение мяча стоя на месте и шагом. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 22-23 | Ведение мяча | 2 |
|  | **Гимнастика.** | **18** |
| 24 | Инструктаж по т/б. Комплекс У.Г. | 1 |
| 25-26 | Комплекс У.Г. Группировка | 2 |
| 27 | Группировка. Перекаты. | 1 |
| 28 | Группировка. Перекаты в группировке. | 1 |
| 29 | Перекаты. Лазание по гимнастической стенке | 1 |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке | 1 |
| 31-32 | Лазание по наклонной скамейке . Висы | 2 |
| 33-34 | Перелезания | 2 |
| 35-37 | Упражнения на равновесие | 3 |
| 38-39 | Лазание по канату | 2 |
| 40 | Круговая тренировка | 1 |
| 41 | Преодоление полосы препятствий | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **3** |
| 42 | Ловля мяча на месте | 1 |
| 43 | Ловля мяча на местеи в движении. | 1 |
| 44 | Броски мяча двумя руками стоя на месте | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **21** |
| 45-46 | Техника безопасности при занятии на лыжах | 2 |
| 47-48 | Переноска и надевание лыж | 2 |
| 49-50 | Ступающий шаг | 2 |
| 51-55 | Скользящий шаг | 5 |
| 56-59 | Повороты переступанием | 4 |
| 60-62 | Подъёмы и спуски под уклон | 3 |
| 63-65 | Прохождение дистанции | 3 |
|  | **Подвижные игры** | **6** |
| 66-68 | Ведение мяча на месте и шагом | 3 |
| 69 | Ловля и передача мяча | 1 |
| 70 | Игры с ведением мяча | 1 |
| 71 | Эстафеты с мячом | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика.** | **4** |
| 72-74 | Инструктаж по т/б. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 3 |
| 75 | Метание мяча | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **15** |
| 76-78 | Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении | 3 |
| 79 | Эстафеты с предметами | 1 |
| 80-81 | Бросок мяча | 2 |
| 82-83 | Эстафеты с элементами баскетбола | 2 |
| 84-88 | Передачи мяча | 5 |
| 89-90 | Ведение мяча с изменением направления | 2 |
|  | **Легкая атлетика** | **9** |
| 91-92 | Метание. Челночный бег | 2 |
| 93-94 | Подтягивание . Метание. | 2 |
| 95-96 | Бег | 2 |
| 97 | Прыжок в длину | 1 |
| 98 | Прыжки | 1 |
| 99 | Подведение итогов. | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Т е м а** | **Количество часов** |
|  | **Лёгкая атлетика.** | **12** |
| 1 | Правила безопасного поведения и техники безопасности. | 1 |
| 2-3 | Ходьба и бег | 2 |
| 4 | Челночный бег 3\*10 | 1 |
| 5 | Бег 30м | 1 |
| 6 | Прыжок в длину | 1 |
| 7 | Многоскоки. Метание мяча | 1 |
| 8-9 | Метание мяча. | 2 |
| 10 | Встречные эстафеты | 1 |
| 11 | Круговая эстафета | 1 |
| 12 | Бег 1000метров. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **15** |
| 13 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока | 1 |
| 14 | Ловля и броски мяча | 1 |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |
| 16-17 | Ловля и передача мяча | 2 |
| 18 | Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 19 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 20 | Броски в цель | 1 |
| 21-24 | Ведение мяча | 4 |
| 25-26 | Броски в кольцо | 2 |
| 27 | Эстафеты | 1 |
|  | **Гимнастика.** | **18** |
| 28 | Инструктаж по т/б. | 1 |
| 29-30 | Кувырок вперед | 2 |
| 31 | Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 |
| 32 | Из стойки на лопатках перекат вперёд. | 1 |
| 33-34 | Акробатические комбинации. | 2 |
| 35-36 | Упражнения на равновесие | 2 |
| 37-38 | Упражнения в висах | 2 |
| 39-40 | Упражнения в упорах | 2 |
| 41 | Комплекс аэробики | 1 |
| 42 | Прыжки со скакалкой | 1 |
| 43 | Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание | 1 |
| 44 | Лазанье и перелезание. | 1 |
| 45 | Эстафеты | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **7** |
| 46 | Инструктаж ПТБ | 1 |
| 47-49 | Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель». | 3 |
| 50-52 | Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки» | 3 |
|  | **Лыжная подготовка** | **21** |
| 53-54 | Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения | 2 |
| 55-56 | Ступающий шаг | 2 |
| 57-60 | Скользящий шаг | 4 |
| 61-64 | Попеременный двухшажный ход. | 4 |
| 65-66 | Подъём лесенкой | 2 |
| 67-68 | Торможение «плугом». | 2 |
| 69-70 | Спуск в основной стойке. | 2 |
| 71-73 | Прохождение дистанции | 3 |
|  | **Подвижные игры** | **21** |
| 74-76 | Ловля и передача мяча | 3 |
| 77 | Ведение мяча | 1 |
| 78 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 79-81 | Броски мяча | 3 |
| 82-83 | Перемещение, броски, передачи. | 2 |
| 84 | Передачи мяча | 1 |
| 85-86 | Передачи мяча через сетку | 2 |
| 87 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | 1 |
| 88 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 89 | Передача, ведение, броски мяча | 1 |
| 90-91 | Ведение мяча в движении | 2 |
| 92 | Передача мяча после ведения | 1 |
| 93 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 94 | Подвижные игры | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **8** |
| 95 | Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег | 1 |
| 96 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 97 | Броски набивного мяча | 1 |
| 98 | Прыжок в длину в шаге | 1 |
| 99 | Наклон вперед на результат. | 1 |
| 100 | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 101 | Метание мяча | 1 |
| 102 | Подведение итогов | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Т е м а | **Количество часов** |
|  | **Лёгкая атлетика.** | **12** |
| 1 | Правила безопасного поведения и техники безопасности. | 1 |
| 2-3 | Ходьба и бег | 2 |
| 4 | Челночный бег 3\*10 | 1 |
| 5 | Бег 30м | 1 |
| 6 | Прыжок в длину | 1 |
| 7 | Многоскоки. Метание мяча | 1 |
| 8-9 | Метание мяча. | 2 |
| 10 | Встречные эстафеты | 1 |
| 11 | Круговая эстафета | 1 |
| 12 | Бег 1000метров. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **15** |
| 13 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока | 1 |
| 14 | Ловля и броски мяча | 1 |
| 15 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |
| 16-17 | Ловля и передача мяча | 2 |
| 18 | Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 19 | Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |
| 20 | Броски в цель | 1 |
| 21-24 | Ведение мяча | 4 |
| 25-26 | Броски в кольцо | 2 |
| 27 | Эстафеты | 1 |
|  | **Гимнастика.** | **18** |
| 28 | Инструктаж по т/б. | 1 |
| 29-30 | Кувырок вперед | 2 |
| 31 | Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 |
| 32 | Из стойки на лопатках перекат вперёд. | 1 |
| 33-34 | Акробатические комбинации. | 2 |
| 35-36 | Упражнения на равновесие | 2 |
| 37-38 | Упражнения в висах | 2 |
| 39-40 | Упражнения в упорах | 2 |
| 41 | Комплекс аэробики | 1 |
| 42 | Прыжки со скакалкой | 1 |
| 43 | Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание | 1 |
| 44 | Лазанье и перелезание. | 1 |
| 45 | Эстафеты | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **7** |
| 46 | Инструктаж ПТБ | 1 |
| 47-49 | Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель». | 3 |
| 50-52 | Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки» | 3 |
|  | **Лыжная подготовка** | **21** |
| 53-54 | Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения | 2 |
| 55-56 | Ступающий шаг | 2 |
| 57-60 | Скользящий шаг | 4 |
| 61-64 | Попеременный двухшажный ход. | 4 |
| 65-66 | Подъём лесенкой | 2 |
| 67-68 | Торможение «плугом». | 2 |
| 69-70 | Спуск в основной стойке. | 2 |
| 71-73 | Прохождение дистанции | 3 |
|  | **Подвижные игры** | **21** |
| 74-76 | Ловля и передача мяча | 3 |
| 77 | Ведение мяча | 1 |
| 78 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 79-81 | Броски мяча | 3 |
| 82-83 | перемещение, броски, передачи. | 2 |
| 84 | Передачи мяча | 1 |
| 85-86 | Передачи мяча через сетку | 2 |
| 87 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | 1 |
| 88 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 89 | Передача, ведение, броски мяча | 1 |
| 90-91 | Ведение мяча в движении | 2 |
| 92 | Передача мяча после ведения | 1 |
| 93 | Подвижные игры с мячом | 1 |
| 94 | Подвижные игры | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **13** |
| 95 | Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег | 1 |
| 96 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 97 | Броски набивного мяча | 1 |
| 98 | Прыжок в длину в шаге | 1 |
| 99 | Наклон вперед на результат. | 1 |
| 100 | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| 101 | Метание мяча | 1 |
| 102 | Подведение итогов | 1 |

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема** | **Количество часов** |
|  | **Лёгкая атлетика.** | **12** |
| 1 | Правила безопасного поведения и техники безопасности. | 1 |
| 2 | Стартовый разгон | 1 |
| 3 | Высокий старт | 1 |
| 4 | Челночный бег 3\*10 | 1 |
| 5 | Бег 30м | 1 |
| 6 | Прыжок в длину | 1 |
| 7 | Многоскоки. Метание мяча | 1 |
| 8-9 | Метание мяча. | 2 |
| 10 | Встречные эстафеты | 1 |
| 11 | Круговая эстафета | 1 |
| 12 | Бег 1000метров. | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **15** |
| 13 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока | 1 |
| 14 | Остановки и передвижения в стойке баскетболиста | 1 |
| 15-16 | Ловля и передача мяча | 2 |
| 17 | Передача мяча от груди снизу, сверху, одной рукой от плеча. | 1 |
| 18 | Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| 19-20 | Ведение мяча. | 2 |
| 21 | Ведение мяча с изменением направления движения | 1 |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости движения | 1 |
| 23-25 | Броски в кольцо | 3 |
| 26 | Передачи в тройках | 1 |
| 27 | Эстафеты | 1 |
|  | **Гимнастика.** | **18** |
| 28 | Инструктаж по т/б. Кувырки вперед слитно | 1 |
| 29 | Кувырки вперед слитно | 1 |
| 30 | Перекатом назад стойка на лопатках | 1 |
| 31 | Кувырок назад в группировке | 1 |
| 32 | Кувырок назад в группировке. Мост с помощью и самостоятельно. | 1 |
| 33-34 | Акробатические комбинации. | 2 |
| 35-36 | Упражнения на равновесие | 2 |
| 37 | Смешанные висы. | 1 |
| 38 | Упражнения в упорах | 1 |
| 39 | Комплекс аэробики | 1 |
| 40-42 | Опорный прыжок | 3 |
| 43 | Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание | 1 |
| 44 | Лазанье и перелезание. | 1 |
| 45 | Эстафеты с элементами акробатики | 1 |
|  | **Подвижные игры** | **3** |
| 46 | Инструктаж ПТБ | 1 |
| 47 | Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель». | 1 |
| 48 | Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки» | 1 |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |
| 49 | Техника безопасности при занятии на лыжах. Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 50-51 | Попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 52-53 | Спуск со склона в средней стойке. Попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 54 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 55-56 | Оновременный двухшажный ход. Преодоление ворот при спуске. | 2 |
| 57-58 | Поворот переступанием в движении. | 2 |
| 59-60 | Поворот переступанием в движении. Подъём полуёлочкой на склон. | 2 |
| 61-62 | Торможение упором. Торможение плугом. | 2 |
| 63-64 | Передвижение на лыжах до 2км. | 2 |
| 65-66 | Лыжные гонки на 1км. | 2 |
|  | **Подвижные игры** | **20** |
| 67-68 | Ловля и передача мяча | 2 |
| 69 | Ведение мяча | 1 |
| 70 | Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| 71-73 | Броски мяча | 3 |
| 74-75 | Перемещение, броски, передачи. | 2 |
| 76 | Эстафеты с элементами баскетбола | 1 |
| 77-78 | Учебная игра | 2 |
| 79 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | 1 |
| 80 | Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| 81 | Верхняя передача мяча над собой | 1 |
| 82-83 | Нижняя передача мяча над собой | 2 |
| 84 | Верхняя передача мяча в парах | 1 |
| 85 | Нижняя передача мяча в парах | 1 |
| 86 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **12** |
| 87 | Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег | 1 |
| 88 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 89 | Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание». | 1 |
| 90 | Прыжок в длину в шаге | 1 |
| 91 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| 92 | Переменный бег | 1 |
| 93 | Эстафетный бег. | 1 |
| 94 | Низкий старт | 1 |
| 95 | Бег 30 метров. | 1 |
| 96 | Челночный бег 3х10м. | 1 |
| 97 | Бег 1000м. | 1 |
| 98 | Метание мяча на дальность. | 1 |