

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
УСОЛЬСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА:

на заседании

Методического совета.

Протокол от «30» 08 2019 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

по УВР Л.И.Т Ладышева А.А.

«2» 09 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Биликтуйская

ООШ» Т.Г.Т Сарина Т.Г.

Приказ от «30» 08 2019 г. № 10



Рабочая программа учебного предмета по физической культуре  
для 1-4 классов

Составила программу:  
Правилова Л.В., учитель начальных классов  
первой квалификационной категории

2019 г.

## **I. Личностные, метапредметные и предметные результаты**

### ***Личностные результаты:***

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

### ***Предметные результаты:***

#### **1 класс**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
  - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
  - о способах изменения направления и скорости движения;
  - о режиме дня и личной гигиене;
  - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаляющих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
  - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
  - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
  - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
  - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
  - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

#### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
  - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
  - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
  - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
  - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
  - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

#### Выпускник получит возможность научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
  - выполнять организующие строевые команды и приёмы;
  - 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 объёма);
  - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
  - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
  - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
  - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
  - плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **II. Содержание учебного предмета**

### **1 класс – (99 часов)**

#### **Легкая атлетика (11 часов)**

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза». Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».

Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде». Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».

### **Подвижные игры (13 часов)**

Инструктаж по ТБ.

Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».

Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».

### **Гимнастика (18 часов)**

Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры». Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».

Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка». Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».

### **Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)**

Инструктаж по ТБ

Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».

Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй-мяч не теряй».

### **Лыжная подготовка (21 час)**

Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй-мяч не теряй». Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй». Ступающий шаг с палками «Играй, играй-мяч не теряй».

Скользящий шаг с палками. Игра «Школа мяча». Повороты переступанием. Игра «Школа мяча». Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».

Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча». Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».

### **Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)**

Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему». Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч». Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»

### **Подвижные игры (13 часов)**

Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки». Подвижная игра «Лисы и куры»

Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «К своим флажкам»

Подвижная игра «Зайцы в огороде».

### **Легкая атлетика (11 часов)**

Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам». Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты. Прыжок в длину с места. Эстафеты.

Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт». Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель».

### **2класс (102ч)**

#### **Легкая атлетика (11 часов)**

Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения.

Строевые упражнения. Медленный бег. Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность.

Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с разбега. Строевые упражнения. Бег 30 м. Строевые упражнения. Медленный бег. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. Строевые упражнения. Бег на 500 м. Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега.

#### **Подвижные игры (13 часов)**

Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. Строевые упражнения. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м.

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Эстафета. Строевые упражнения. Медленный бег. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». Строевые упражнения. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».

Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета

#### **Гимнастика (24 часа)**

ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.

Прыжки через скакалку. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.

Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.

Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.

Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.

Строевые упражнения. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. Строевые упражнения.

Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.

Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.

Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку.

Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.

Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.

Упражнения на равновесие. Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Строевые упражнения..

Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.

Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.

Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов. Строевые Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на



перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом.

### **Лыжная подготовка (16 часов)**

ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)

Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.

Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.

Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.

Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.

Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.

Спуски в низкой стойке. Эстафеты.

Ступающий шаг. Эстафеты.

Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.

Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.

Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).

Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты

Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.

Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.

Повороты на месте. Эстафеты.

Передвижение на лыжах до 1,5 км.

### **Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)**

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».

Строевые упражнения. Эстафета. Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Строевые упражнения. Эстафета. Строевые упражнения. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.

Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.

Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении.

П/и «Попади в мяч». Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель». Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч». Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч». Ловля мяча отскочившего от пола.

Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».

### **Легкая атлетика (15 часов)**

Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.

Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.

Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места.

Строевые упражнения. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.

Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.

Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Бег 30 м.

Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.

Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.

Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.

Строевые упражнения. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.

Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.

Строевые упражнения. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.

Строевые упражнения. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.

Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.

### **3 класс (34 часа)**

#### **Легкая атлетика (11 часов)**

Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.

Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.

Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.

Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.

Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.

Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.

Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.

Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.

Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.

Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.

Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.

#### **Подвижные игры (13 часов)**

Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.

Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.

Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.

Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».

Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».

Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.

### **Гимнастика (24 часа)**

ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.

Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).

Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.

Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).

Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.

Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.

Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.

Акробатические упражнения. Висы и упоры.

Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Опорный прыжок.

Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.

Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий. Упражнение на равновесие (на бревне).

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.

Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).

Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на брусьях.

Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.

Упражнения на брусьях. Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).

Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.

Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.

Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.

Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10.

Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.

Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.

Строевые упражнения. на равновесие (на бревне). Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д).

Подтягивание (м), наклон туловища вперед (д). Челночный бег 3x10.

### **Лыжная подготовка (16 часов)**

ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».

Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».

Одновременный одношажный ход. Торможение упором. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».

Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом».

Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. Повороты переступанием. Эстафеты. Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты.

Прохождение дистанции до 2,5 км.

### **Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)**

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».

Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».

Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».

Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».

Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.

Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.

Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».

Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».

Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.

### **Легкая атлетика (15 часов)**

Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.

Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.

Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м

Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.

Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.

Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.

Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.  
Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.  
Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.  
Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.  
Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.  
Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.  
Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.  
Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.  
Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.

#### **4 класс (102 часа)**

##### **Легкая атлетика (11 часов)**

Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.  
Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.  
Строевые упражнения. Высокий старт. Бег 30 м.  
Строевые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 м.  
Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.  
Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.  
Строевые упражнения. Тройной прыжок с места.  
Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.  
Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.  
Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.  
Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.

##### **Подвижные игры (13 часов)**

Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.  
Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.  
Строевые упражнения. Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.  
Строевые упражнения. Бег 1500 м. Эстафеты.  
Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.  
Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».  
Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.  
Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».  
Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.  
Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».  
Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.  
Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».  
Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.

##### **Гимнастика (24 часа)**

ТБ на уроке по гимнастике. Акробатические упражнения. Висы и упоры.

Лазанье по канату в три приема. Упражнение на равновесие (на бревне).  
Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.  
Акробатические упражнения. Упражнение на равновесие (на бревне).  
Преодоление полосы препятствий. Висы и упоры.  
Строевые упражнения. Лазанье по канату в три приема. Опорный прыжок.  
Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.  
Акробатические упражнения. Висы и упоры.  
Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне).  
Опорный прыжок.  
Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема. Прыжки через скакалку.  
Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Преодоление полосы препятствий.  
Упражнение на равновесие (на бревне).  
Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  
Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).  
Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату в три приема.  
Упражнения на брусьях.  
Строевые упражнения. Висы и упоры. Прыжки через скакалку.  
Упражнения на брусьях. Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).  
Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.  
Упражнения на брусьях. Прыжки через скакалку.  
Преодоление полосы препятствий. Опорный прыжок.  
Упражнения на брусьях. Челночный бег 3x10.  
Акробатические упражнения. Лазанье по канату в три приема.  
Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение на равновесие (на бревне).  
Челночный бег 3x10. Строевые упражнения. на равновесие (на бревне). Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д). Подтягивание (м) , наклон туловища вперед (д).  
Челночный бег 3x10.

#### **Лыжная подготовка (16 часов)**

ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты переступанием. Подъем «лесенкой».  
Подъем «лесенкой». Спуски в низкой стойке. Подъем «полуелочкой». Спуски в высокой стойке. Подъем «полуелочкой». Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом».  
Одновременный одношажный ход. Торможение упором. Одновременный одношажный ход. Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Попеременный двухшажный ход. Торможение упором. Повороты переступанием. Эстафеты. Одновременный одношажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км. Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. Прохождение дистанции до 2,5 км.

#### **Подвижные игры на основе баскетбола (23 часа)**

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».  
Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.  
Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».  
Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.  
Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Альпинисты».

Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».

Строевые упражнения. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафета.

Строевые упражнения. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».

Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.

Строевые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».

Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Пасовка волейболистов».

Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.

Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.

### **Легкая атлетика (15 часов)**

Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м.

Равномерный бег 5-6 мин. Стартовый разгон. Бег 60 м.

Строевые упражнения. Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30 м

Медленный бег. О.Р.У. Стартовый разгон. Бег 60 м.

Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.

Прыжок в длину (способом согнув ноги). Тройной прыжок с места.

Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.

Прыжок в длину (способом согнув ноги). Подвижная игра с элементом легкой атлетики.

Равномерный бег 5-6 мин. Тройной прыжок с места.

Строевые упражнения. Прыжок в длину (способом согнув ноги). Эстафеты.

Бросок мяча на дальность. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.

Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.

Строевые упражнения. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.

Бросок мяча на дальность. Бросок мяча на точность.

Строевые упражнения. Медленный бег. Бег 1500 м. Эстафеты.

**III. Тематическое планирование  
1 класс (99 ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	11
2	Подвижные игры	13
3	Гимнастика	18
4	Подвижные игры на основе баскетбола	6
5	Лыжная подготовка	21
6	Легкая атлетика	11

**2 класс (102 ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	11
2	Подвижные игры	13
3	Гимнастика	24
4	Подвижные игры на основе баскетбола	16
5	Лыжная подготовка	23
6	Легкая атлетика	15

**3 класс (102ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	11
2	Подвижные игры	13
3	Гимнастика	24
4	Подвижные игры на основе баскетбола	16
5	Лыжная подготовка	23
6	Легкая атлетика	15

**4 класс (102 ч)**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	11
2	Подвижные игры	13
3	Гимнастика	24
4	Подвижные игры на основе баскетбола	16
5	Лыжная подготовка	23
6	Легкая атлетика	15