

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Знания о физической культуре

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;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- 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;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;

II. 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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

В соответствии ООП НОО и с материально-техническим оснащением МБОУ СШ № 33 г. Липецка на 2019-2020 учебный год часы на изучение элементов видов спорта: плавание, лыжные гонки заменены часами на изучение видов спорта: гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры.

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 вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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 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 переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев);

перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и 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.

III. Тематическое планирование

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| 1 класс | | |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| № п/п | Тема урока | Колич. часов |
| <i>Лёгкая атлетика -17 ч.</i> | | |
| 1 | Урок-игра. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | 1 |
| 2 | Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижные игры. | 1 |
| 3 | Бег с ускорением из разных исходных положений. Подвижные игры. | 1 |
| 4 | История развития физической культуры и первых соревнований. Подвижная игра «Прыгаем по кочкам». | 1 |
| 5 | Метание мешочка на дальность. Игра «Совушка». | 1 |
| 6 | Русская подвижная игра «Горелки». Организация и проведение подвижных игр. | 1 |
| 7 | Олимпийские игры. Игра «Проснулись, потянулись». | 1 |
| 8 | Что такое физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий. Игра «Метко в цель». | 1 |
| 9 | Ритм и темп. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Подвижные игры. | 1 |
| 10 | Личная гигиена человека. Выполнение простейших закаливающих процедур. Составление режима дня. Игра «Метко в цель». | 1 |
| 11 | Метание теннисного мяча в цель. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> Игра «Салки». | 1 |
| 12 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 13 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. Игра «День и ночь». | 1 |
| 14 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> Игра «Мяч соседу по кругу». | 1 |
| 15 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Прыгаем по кочкам». | 1 |
| 16 | Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Прыжки через скакалку на месте. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 17 | Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| <i>Подвижные игры - 4 ч.</i> | | |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 18 | Упражнения на развитие координации движения. Подвижные игры. | 1 |
| 19 | Индивидуальная работа с мячом. Игра «Метко в цель». | 1 |
| 20 | Школа укрощения мяча. Ловля и броски мяча в парах. Игра «По местам». | 1 |
| 21 | Гимнастика для глаз. Подвижные игры. | 1 |
| Гимнастика с основами акробатики – 15 ч. | | |
| 22 | Строевые действия в шеренге и колонне. Перекаты. Разновидности перекатов. | 1 |
| 23 | Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. | 1 |
| 24 | Стойка на лопатках. Гимнастический мост. | 1 |
| 25 | Стойка на голове. | 1 |
| 26 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Техника безопасности. | 1 |
| 27 | Висы на перекладине. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 28 | Круговая тренировка. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной скамейке. | 1 |
| 29 | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 30 | Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 31 | Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах. | 1 |
| 32 | Вращение обруча. Обруч: учимся им управлять. | 1 |
| 33 | Стойка на лопатках. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | |
| 34 | Переворот в положение лежа на животе. | 1 |
| 35 | Мост из положения лежа на спине. | 1 |
| 36 | Прыжок с опорой на руки в упор присев. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| Подвижные игры – 9 ч. | | |
| 37 | Прием и передача мяча. | 1 |
| 38 | Броски мяча в корзину. | 1 |
| 39 | Прыжки в длину с места. | 1 |
| 40 | Ловля и броски мяча в парах. Игра «По местам». | 1 |
| 41 | Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка – защитница». | 1 |
| 42 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 43 | Преодоление усложненной полосы препятствий. | 1 |
| 44 | Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 45 | Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Прыжок в высоту спиной вперед. | 1 |
| Подвижные игры с элементами игр (спортивные игры) – 8 ч. | | |
| 46 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 47 | Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 48 | Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 49 | Точность бросков мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 50 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 1 |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 51 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | 1 |
| 52 | Бросок набивного мяча от груди и снизу. Подвижная игра «Точно в цель». | 1 |
| 53 | Смешанное передвижение. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> Подвижная игра «Точно в цель». | 1 |
| | <i>Гимнастика с основами акробатики – 7 ч.</i> | 1 |
| 54 | ОРУ на развитие силовых способностей. Подтягивание из виса на высокой перекладине. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | |
| 55 | Комплексы дыхательных упражнений. Наклон вперед из положения стоя. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 56 | ОРУ на формирование осанки. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. | 1 |
| 57 | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 58 | ОРУ на развитие гибкости. Подъем туловища за 30 с. | 1 |
| 59 | ОРУ на развитие гибкости. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Слушай сигнал». | 1 |
| 60 | ОРУ на развитие координации. Организация и проведение игр (самостоятельные игры). | 1 |
| | <i>Кроссовая подготовка - 6 ч.</i> | 1 |
| 61 | Беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | |
| 62 | Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 63 | Бег с ускорением из разных исходных положений. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 64 | Командная подвижная игра «Хвостики». | 1 |
| 65 | Русская народная подвижная игра «Горелки». Подвижные игры с мячом. | 1 |
| 66 | Командные подвижные игры. Организация и проведение игр (самостоятельные игры). | 1 |
| | ИТОГО | 66 часов |

2 класс

| № п/п | Тема урока | Колич. часов |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| | <i>Лёгкая атлетика -13 ч.</i> | |
| 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | 1 |
| 2 | Комплексы дыхательных упражнений. Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки с места и с разбега. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. | 1 |

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 3 | Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. ОРУ в движении. Беговые упражнения. Подвижная игра. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 4 | Развитие координационных способностей ОРУ в движении. Бег 30 метров. Эстафеты – расстояние от 30-40 метров. Подвижная игра. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 5 | Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Прыжок в длину с места и с разбега. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 6 | Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Бег 1000 м. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 7 | ОРУ на развитие быстроты. Бросок набивного мяча: 1 кг обеими руками способом «из-за головы». Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5-6 метров. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 8 | Развитие координационных способностей. ОРУ в ходьбе. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | 1 |
| 9 | Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег на дистанцию до 400 м. | 1 |
| 10 | Развитие координационных способностей. Обучение видам бега (змейкой, «лошадки», с высокого старта). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры. | 1 |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. ОРУ с теннисным мячом. Разнообразные прыжки и многоскоки. Метание малого мяча из-за головы в цель. Подвижные игры. | 1 |
| 12 | Развитие координационных способностей. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 13 | Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег на дистанцию до 400 м. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| | <i>Знания о физической культуре- 2ч.</i> | |
| 14 | Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Подвижные игры разных народов. | 1 |
| 15 | Мозг и нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Гимнастика для глаз. | 1 |
| | <i>Подвижные игры –9 ч.</i> | |
| 16 | Инструктаж по подвижным играм. Развитие координационных способностей при передаче мяча. ОРУ с гимнастическими палками. Построение в круг. Подвижная игра. | 1 |

| | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 17 | Развитие координационных способностей при передаче мяча. ОРУ с гимнастическими палками. Обучение броску баскетбольного мяча способом из-за головы. Подвижная игра. | 1 |
| 18 | ОРУ с малыми теннисными мячами. Перебрасывание мяча в шеренгах. Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Подвижная игра. | 1 |
| 19 | Повторение прыжков на двух ногах, с продвижением вперед. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 |
| 20 | Развитие ориентирования в пространстве. ОРУ в движении. Построение в круг из колонны по одному. Подвижные игры. | 1 |
| 21 | Развитие ориентирования в пространстве. ОРУ в движении. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Перепрыгивание через кегли. | 1 |
| 22 | Развитие внимания. ОРУ на внимание и координацию. Метание мяча в парах по неподвижной мишени, в горизонтальную цель. | 1 |
| 23 | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с гимнастической стенкой. Перестроение в круг из шеренги, ходьба и бег змейкой по кругу. Подвижные игры. | 1 |
| 24 | Комплексное развитие координационных способностей. ОРУ с гимнастической скамьей. Упражнение в равновесии на гимнастической скамье, спрыгивание прыжок «в глубину». Эстафеты с передачей малого мяча. | 1 |
| | <i>Подвижные игры с элементами игр (спортивные игры) – 18 ч.</i> | |
| 25 | Перебрасывание мяча через сетку в парах. Реакция на летящий мяч. Подвижные игры. | 1 |
| 26 | Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку. Бег с изменением направления движения по ориентирам, прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры. | 1 |
| 27 | Комплексное развитие координационных способностей. Элементы метания малого мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра. | 1 |
| 28 | Ведение мяча. Разновидность ловли и передачи мяча (в парах, удар мяча об пол в движении, после подбрасывания, удар мяча в стену). | 1 |
| 29 | Развитие кондиционных и координационных способностей. ОРУ с элементами знакомых танцевальных шагов. V -степ, двойной шаг, поворот прыжком, Подвижные игры. | 1 |
| 30 | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. Совершенствование ведения мяча в движении. Подвижные игры. | 1 |
| 31 | Игровые задания на овладение командными навыками. ОРУ с волейбольными мячами. Ведение мяча в движении, подбрасывание и отбивание мяча. Подвижные игры. | 1 |
| 32 | ОРУ с короткой скакалкой. Ловля, передача и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Подвижная игра. | 1 |
| 33 | Комплекс упражнений для формирования осанки и развития мышц туловища, развитие основных физических качеств. Утренняя зарядка. Физкультминутки. | 1 |

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 34 | Комплексное развитие координационных способностей. Элементы метания малого мяча (способом из-за головы) в горизонтальную цель. Подвижная игра. | 1 |
| 35 | ОРУ на развитие силовых способностей. Строевые действия в шеренге и колонне. Подвижные игры. | 1 |
| 36 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Подвижные игры. | 1 |
| 37 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра «Мини-баскетбол». | 1 |
| 38 | Нижняя прямая подача мяча в кругу. Подвижная игра «Охотники и олени». <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 39 | Нижняя прямая подача мяча в кругу. Подвижные игры на материале волейбола. | 1 |
| 40 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. Учебная игра «Мини-волейбол». | 1 |
| 41 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Подвижные игры. | 1 |
| 42 | ОРУ в круге. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную с остановкой по сигналу. | 1 |
| | <i>Знания о физической культуре- 2ч.</i> | |
| 43 | Режим дня и личная гигиена. Вода и питьевой режим, азы питьевого режима во время тренировки и похода. Физические упражнения по укреплению здоровья. | 1 |
| 44 | Техника безопасности на уроках физической культуры. Первая помощь при ушибах и падениях. | 1 |
| | <i>Гимнастика с основами акробатики – 12 ч.</i> | |
| 45 | Вводный урок гимнастики. Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Комплекс дыхательных упражнений. | 1 |
| 46 | ОРУ на месте. Акробатические упражнения: кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону. Организующие команды и приёмы. | 1 |
| 47 | Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. ОРУ с малым мячом. Гимнастические приёмы прикладного характера: ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 48 | Освоение висов и упоров. ОРУ в кругу. Организующие команды. Группировка. Перекат вперед в упор присев. Упражнения в вися стоя и лежа. Подвижная игра. | 1 |
| 49 | Строевые упражнения. ОРУ с большим мячом. Бег «Змейкой». Организующие команды. Гимнастические приёмы прикладного характера: элементами. Подвижная игра. | 1 |
| 50 | ОРУ на равновесие в парах. Упор лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Повороты на 90 градусов. | 1 |

| | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 51 | Освоение танцевальных элементов. ОРУ. Прыжки на короткой скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | 1 |
| 52 | Развитие координационных и силовых способностей. ОРУ со скакалкой. Равномерный 6-минутный бег. Танцевальные упражнения (шаги галопа в сторону). Подвижная игра. | 1 |
| 53 | Развитие силы и гибкости. ОРУ в кругу. Наклон вперед из положения сидя. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперед. Подвижная игра. | 1 |
| 54 | Развитие координационных способностей. ОРУ на осанку. Перелезание через гимнастического козла. Организующие команды; повороты на месте, налево, направо; смыкание, размыкание на вытянутые руки. | 1 |
| 55 | Развитие силы и ловкости. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. | 1 |
| 56 | ОРУ на формирование осанки в ходьбе. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. Подвижная игра. | 1 |
| | <i>Знания о физической культуре- 2ч.</i> | |
| 57 | Знакомство со спортивными играми - волейбол, баскетбол, футбол. История развития, основные правила игры. Знаменитые спортсмены. | 1 |
| 58 | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | 1 |
| | <i>Легкая атлетика (кроссовая подготовка) -10 ч.</i> | |
| 59 | Развитие координационных способностей. Виды ходьбы. Обычный бег до 4 минут - коротким, средним и длинным шагом. Подвижные игры. | 1 |
| 60 | Развитие скоростных и координационных способностей. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, бег 30 метров. Упражнения на координацию. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 61 | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения на ускорение из разных исходных положений. Прыжок в длину с места и с разбега. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 62 | Развитие координационных способностей. Специальные беговые упражнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 1 |
| 63 | Многоскоки. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Подвижные игры «Салки-догонялки», «Салки-приседалки». | 1 |
| 64 | Развитие скоростно-силовых способностей, метание. Прыжок в длину с места и с небольшого разбега. Метание малого мяча из-за головы вдале. Подвижные игры. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 65 | Развитие координационных способностей. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |

| | | |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 66 | Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег на дистанцию 400 м. | 1 |
| 67 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег (6 мин.). Чередование ходьбы, бега. ОРУ на развитие выносливости. Понятие <i>дистанция, скорость бега. Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 68 | Развитие координационных способностей в прыжках. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра. | 1 |
| ИТОГО | | 68 часов |

3 класс

| № п/п | Тема урока | Колич. часов |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <i>Лёгкая атлетика- 12 ч.</i> | | |
| 1 | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | 1 |
| 2 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Строевые упражнения. Ходьба. Бег с ускорением (30м). <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 3 | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подготовка к бегу на длинные дистанции. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> Подвижные игры. | 1 |
| 4 | ОРУ на развитие быстроты. Физические упражнения по укреплению здоровья человека. Бег на дистанцию 400м. Игра «Метание на точность». | 1 |
| 5 | ОРУ на развитие выносливости. Строевые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Подтягивание на перекладине. Подвижные игры. | 1 |
| 6 | ОРУ на развитие координации. Прыжковые упражнения с продвижением вперед. Техника прыжка в длину с места. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> Эстафеты. | 1 |
| 7 | ОРУ на развитие силовых способностей. Равномерный бег, чередующийся с ходьбой. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> Игра «Через кочки и пенечки». | 1 |
| 8 | ОРУ на развитие координации. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Техника метания большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. ТБ при выполнении броска. Игры. | 1 |
| 9 | ОРУ на развитие силовых способностей. Закрепление техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. | 1 |

| | | |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | |
| 10 | ОРУ на развитие силовых способностей. Беговые упражнения с последующим ускорением. Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 11 | ОРУ на развитие быстроты. Закрепление техники бега. Бег с ускорением (30м). <i>Подготовка к сдаче норм ГТО. Эстафеты.</i> | 1 |
| 12 | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Беговые упражнения с максимальной скоростью. Подвижные игры. <i>Гимнастика с основами акробатики – 18 ч.</i> | 1 |
| 13 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития. Строевые действия в шеренге и колонне. Подвижные игры. | 1 |
| 14 | Утренняя гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижные игры. | 1 |
| 15 | ОРУ на развитие гибкости. Акробатические упражнения. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. Подвижные игры. | 1 |
| 16 | ОРУ на развитие координации. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. | 1 |
| 17 | Танцевальные шаги. Прыжки со скакалкой. Стойка на лопатках с помощью страховки. Подвижные игры. | 1 |
| 18 | ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке. Гимнастический мост со страховкой. Кувырок вперед, назад в упор присев. | 1 |
| 19 | Комплексы дыхательных упражнений. Перелезание через препятствия. Упражнение в равновесии. Гимнастический мост со страховкой. | 1 |
| 20 | ОРУ на формирование осанки. Эстафета «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной скамейке». | 1 |
| 21 | ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> Подвижные игры. | 1 |
| 22 | ОРУ на развитие силовых способностей. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 23 | Ритмическая гимнастика развития координации гибкости. Акробатические упражнения: гимнастический мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне. | 1 |
| 24 | ОРУ на развитие силовых способностей. Строевые действия в шеренге и колонне. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Подвижные игры. | 1 |

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 25 | ОРУ на развитие гибкости. Прыжковые упражнения с предметом в руках. Подвижная игра «Построимся». | 1 |
| 26 | ОРУ на развитие координации. Подвижные игры. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 27 | ОРУ на развитие координации. Подвижная игра «Снежки». | 1 |
| 28 | Утренняя гимнастика. Акробатические упражнения. Подвижные игры «У ребят порядок строгий». | 1 |
| 29 | ОРУ на развитие силовых способностей. Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов. Эстафета. | 1 |
| 30 | Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры. | 1 |
| | <i>Подвижные игры – 15 ч.</i> | |
| 31 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение технике игры. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 32 | Гимнастика для глаз. Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты. | 1 |
| 33 | Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Совершенствование техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты. | 1 |
| 34 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижные игры на материале футбола. | 1 |
| 35 | ОРУ на развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Подвижные игры. Правила игр их соблюдение. | 1 |
| 36 | ОРУ на развитие выносливости. Эстафеты в передвижении. | 1 |
| 37 | ОРУ на развитие выносливости. Ведение мяча на месте и в движении. | 1 |
| 38 | ОРУ на развитие физических качеств. Подвижные игры. | 1 |
| 39 | ОРУ на развитие выносливости. Подвижные игры по интересам. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 40 | Развитие физических качеств в круговой тренировке. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 41 | Гимнастика для глаз Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты. | 1 |
| 42 | ОРУ на развитие координации. Метание большого мяча. Подвижная игра «Медведи и пчёлы». <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 43 | Комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижные игры. | 1 |
| 44 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Организация и проведение подвижных игр (самостоятельные игры). | 1 |
| 45 | История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. | 1 |
| | <i>Подвижные игры с элементами спортивных игр – 9 ч.</i> | |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 46 | Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры. | 1 |
| 47 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Подвижные игры. | 1 |
| 48 | Ведение мяча с изменением направления. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Учебная игра «Мини-футбол». | 1 |
| 49 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 50 | Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра «Мини-баскетбол» . | 1 |
| 51 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача мяча в кругу. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 |
| 52 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Нижняя прямая подача мяча в кругу. Подвижные игры на материале волейбола. | 1 |
| 53 | Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу. Учебная игра «Мини-волейбол» . | 1 |
| 54 | Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча. Учебная игра «Мини-волейбол». | 1 |
| | <i>Кроссовая подготовка – 5 ч.</i> | |
| 55 | ОРУ в движении. Двигательные качества человека Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега. Подвижные игры. | 1 |
| 56 | ОРУ в движении. Равномерный 6- минутный бег. Чередование ходьбы, бега. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 57 | ОРУ в движении. Развиваем выносливость. Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега. Подвижные игры. | 1 |
| 58 | ОРУ в движении. Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега. Эстафета. | 1 |
| 59 | Комплексы дыхательных упражнений Равномерный бег (6 минут). Чередование ходьбы, бега. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| | <i>Лёгкая атлетика – 9 ч.</i> | |
| 60 | ОРУ в движении. Как человек двигается? Ходьба и бег. Комплексы дыхательных упражнений. Прыжки через скакалку. | 1 |
| 61 | Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег на дистанцию 30 м. | 1 |
| 62 | ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 63 | ОРУ. Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. Подвижные игры. | 1 |
| 64 | Метание малого мяча в цель. Соревнования. ТБ во время игр и соревнований. | 1 |
| 65 | Метание большого мяча на дальность. Игры. <i>Подготовка к сдаче</i> | 1 |

| | | |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| | <i>норм ГТО.</i> | |
| 66 | ОРУ в движении. Бег на дистанцию 30 м. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> Подвижные игры. | 1 |
| 67 | ОРУ со скакалкой. Травмы. Бег по пересечённой местности. | 1 |
| 68 | ОРУ в движении. Медленный бег до 5 мин. Эстафеты. Бег на дистанцию 400 м. Игры. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| ИТОГО | | 68 часов |

4 класс

| № п/п | Тема урока | Колич. часов |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Легкая атлетика- 11 ч. | | |
| 1. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Развитие общей выносливости. | 1 |
| 2. | Развитие общей выносливости. Обучение технике бега с высокого старта. Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижная игра «Салки». | 1 |
| 3. | ОРУ на развитие быстроты. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Подвижная игра «Третий лишний». <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 4. | ОРУ на развитие координации. Техника выполнения прыжков в длину с места. Прыжки через скакалку. Подвижная игра. Соревнование «Физкульт – Ура!» | 1 |
| 5. | ОРУ на развитие силовых способностей. Техника разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Прыжки по кочкам». | 1 |
| 6. | ОРУ на развитие силовых способностей. Прыжки в длину с разбега. Народная игра «Салки». <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 7. | ОРУ на формирование осанки. Техника выполнения прыжков в высоту. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра. | 1 |
| 8. | ОРУ на развитие координации. Техника выполнения прыжков в высоту. Характеристика видов спорта, входящих в программу Летних Олимпийских игр. Подвижная игра «Удочка». | 1 |
| 9. | ОРУ на развитие силовых способностей. Техника выполнения прыжков в высоту. Подтягивание из виса на перекладине. Подвижные игры. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 10. | ОРУ на развитие быстроты. Совершенствование выполнения прыжков. Метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность. Подвижная игра «Запрещённое движение» | 1 |
| 11. | ОРУ на развитие силовых способностей. Техника метания большого мяча (1кг) разными способами. Подвижная игра. Игра – эстафета с набивными мячами. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| Подвижные игры с элементами баскетбола- 5 ч. | | |
| 12. | Обучение ведению баскетбольного мяча. Комплекс дыхательных упражнений. Эстафета «Опасные места на дорогах». Подвижная | 1 |

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | игра «Передай мяч». | |
| 13. | Гимнастика для глаз. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча. Подвижная игра «Салки – ноги от земли». | 1 |
| 14. | ОРУ на развитие координации. Метание малого и большого мяча. Подвижная игра «Подвижная цель». Игра – эстафета «Весёлые старты». | 1 |
| 15. | ОРУ на развитие координации. Метание малого и большого мяча. Подвижная игра «Медведи и пчёлы». <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 16. | Комплекс упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Совершенствование навыков метания, бега, прыжков. Спортивное соревнование «Сильные, ловкие, дружные, смелые!» <i>Гимнастика с основами акробатики -28 ч.</i> | 1 |
| 17. | ОРУ на развитие гибкости. Прыжковые упражнения с предметом в руках. Подвижная игра «Построимся». <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 18. | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 19. | ОРУ на развитие координации. Акробатические упражнения: кувырок вперед в упор присев. Подвижные игры «Зеркало», «Удочка». | 1 |
| 20. | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Урок – соревнование «Сильные, ловкие, дружные, смелые!» | 1 |
| 21. | ОРУ на развитие координации. Акробатические упражнения: кувырок назад в упор присев. Подвижные игры. | 1 |
| 22. | ОРУ на формирование осанки. Акробатические упражнения: кувырок назад из упора присев. Подвижные игры. | 1 |
| 23. | ОРУ на формирование осанки. Акробатические упражнения: кувырок вперед из упора присев. Игра-соревнование «Мы - весёлые ребята» . | 1 |
| 24. | Обучение двигательным умениям и навыкам. Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Знак качества». | 1 |
| 25. | Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Игра – эстафета «Весёлые старты». | 1 |
| 26. | ОРУ на развитие силовых способностей. Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов. Гимнастические комбинации. Игра – эстафета «Весёлые старты». | 1 |
| 27. | ОРУ на развитие координации. Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Гимнастические комбинации. Подвижные игры. | 1 |
| 28. | ОРУ на развитие силовых способностей. Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов. Гимнастический мост стойка на лопатках со страховкой. Эстафета. | 1 |
| 29. | ОРУ на развитие силовых способностей. Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов. Гимнастические комбинации. Эстафета. | 1 |
| 30. | Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых | 1 |

| | | |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 31. | команд. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Подвижные игры. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной скамейке. Подвижные игры. | 1 |
| 32. | ОРУ на развитие гибкости. Акробатические упражнения. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 33. | ОРУ на развитие координации. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты. | 1 |
| 34. | ОРУ на развитие координации. Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Подвижные игры. | 1 |
| 35. | Танцевальные шаги. Прыжки со скакалкой. Стойка на лопатках с помощью страховки. Подвижные игры. | 1 |
| 36. | ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Лазание по наклонной скамейке. Игра – эстафета «Весёлые старты». | 1 |
| 37. | Комплексы дыхательных упражнений. Перелезание через препятствия. Упражнение в равновесии. Гимнастический мост со страховкой. | 1 |
| 38. | ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 39. | ОРУ на развитие выносливости. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса. Подвижные игры. | 1 |
| 40. | Ритмическая гимнастика развития координации гибкости. Акробатические упражнения: гимнастический мост и стойка на лопатках. Упражнения на бревне. | 1 |
| 41. | ОРУ на развитие координации. Подвижная игра «Снежки». | 1 |
| 42. | Утренняя гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижные игры. | 1 |
| 43. | Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры. | 1 |
| 44. | ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подвижная игра. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| Подвижные игры с элементами баскетбола - 4 ч. | | |
| 45. | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и в движении. Эстафеты с ведением мяча. Правила и организация игры в баскетбол. Игра «Мяч капитану». | 1 |
| 46. | Развитие ловкости и быстроты. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. Игра «Не давай мяч водящему». | 1 |
| 47. | Комплекс упражнений на развитие физических качеств. Передачи мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра «Десять передач». | 1 |
| 48. | Развитие выносливости. Сочетание приемов: ведение – передача мяча – ловля и бросок в кольцо. Эстафеты с мячом. Правила игры в | 1 |

| | | |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | баскетбол (мини-баскетбол). | |
| Подвижные игры с элементами волейбола – 5 ч. | | |
| 49. | Стойки игрока. Перемещения в стойке. Встречные эстафеты. Количество игроков, цель игры, игровая площадка. | 1 |
| 50. | Перемещения игроков, остановки, ускорения. Правила игры «Пионербол». Характеристика физического качества ловкости. | 1 |
| 51. | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Передача мяча сверху двумя руками стоя у стены. Игра «Пионербол». | 1 |
| 52. | Развитие ловкости и координации. Совершенствование передач мяча в колонне. Игра «Снежки». | 1 |
| 53. | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Нижняя прямая подача мяча. Игра «Пионербол». | 1 |
| Подвижные игры с элементами футбола – 3 ч. | | |
| 54. | Правила и организация игры в футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра «Мини-футбол». | 1 |
| 55. | Комплекс ОРУ на развитие физического качества выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Удары в сторону ворот. | 1 |
| 56. | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Игра «Кто быстрее?». | 1 |
| Легкоатлетические упражнения – 6 ч. | | |
| 57. | Инструктаж по ТБ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры. Понятие «длительность бега», «скорость бега», «темп бега». Бег с ускорениями. Старты из различных исходных положений. Подвижные игры. | 1 |
| 58. | Развитие скоростных способностей. Бег с горки в максимальном темпе. Передача эстафетной палочки. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 59. | Бег на дистанцию 400 м без учета времени. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> | 1 |
| 60. | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | 1 |
| 61. | Техника метания мяча на дальность. Игра «Кто дальше?». Метание мяча в цель. Игра «Меткий стрелок». Сведения о правилах соревнований в метаниях. | 1 |
| 62. | Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 |
| Подвижные игры – 6 ч. | | |
| 63. | Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Подвижные игры. Правила игр их соблюдение. | 1 |

| | | |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 64. | Развитие физических качеств в круговой тренировке. Развитие скоростных способностей. Прыжки со скакалкой. Эстафеты с мячами. | 1 |
| 65. | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Встречные эстафеты. Характеристика и способы развития физического качества быстроты. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры. | 1 |
| 66. | Развитие физических качеств в круговой тренировке. Характеристика и способы развития физического качества гибкости. Организация и проведение подвижных игр (самостоятельные игры). | 1 |
| 67. | Комплекс ОРУ на развитие физических качеств. Характеристика и способы развития физического качества силы. Подвижные игры. | 1 |
| 68. | Развитие физических качеств в круговой. Характеристика и способы развития физического качества ловкости. Подвижные игры по интересам. | 1 |
| ИТОГО | | 68 часов |

