

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Томская средняя общеобразовательная школа»
«Томса шõр школа»
муниципальной сьõмкуд велõдан учреждение
(наименование Школы)**

Согласовано Заместителем директора по учебной ра- боте	Утверждено Приказом от 25.08.2020 г. № 75А-о.д.
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

(наименование учебного предмета)

начальное общее образование

(уровень образования)

Канев Игорь Николаевич

(Ф.И.О. учителя или группы учителей, составивших программу)

2020 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

На первом уровне обучения в школе обеспечиваются условия для достижения учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами учащихся являются:

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

Метапредметными результатами учащихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами учащихся являются:

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание учебного предмета.

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.

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: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот 1) в положение лежа на животе, прыжок с опорой на кувырок вперед в упор присев, руки в упор присев; 2) 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 скалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Подготовка к нормам ГТО. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей.

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. Подготовка

к нормам ГТО

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Подготовка к нормам ГТО

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

рам 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 про-

движением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Тематическое планирование (1 класс)

№ уро ка	Наименование тем	Количес тво часов
Раздел 1. Легкая атлетика (12 часов)		
1	Что такое «Физическая культура». Правила поведения на уроках. Построение в шеренгу, колонну по одному. Бег на 30м. Знакомство с простейшим комплексом УГГ.	1
2	Что необходимо на уроке физической культуры? Закрепление навыка построения в шеренгу и колонну по одному, бега на 30м. Прыжок в длину с места.	1
3	Повторение комплекса УГГ. Закрепление навыка прыжка в длину с места. Челночный бег 3х10м.с кубиками.	1
4	Совершенствование построения в шеренгу и колонну по одному. Учёт бега на 30м. Совершенствование навыка прыжка в длину с места. Правила игры «К своим флажкам».	1
5	Совершенствование навыка и умения быстрого построения в шеренгу и колонну. Учёт по прыжкам в длину с места. Повторение игры «К своим флажкам»	1
6	Закрепление техники движения ног и рук в прыжках в длину с места. Техника и подбор темпа медленного бега. Игра «Класс, смирно!»	1
7	Учёт освоения навыков челночного бега 3х10м с кубиками. Беседу о домашних заданиях по физкультуре.	1
8	Проверка выполнения домашнего задания. Закрепление техники и подбор темпа 6 мин. бега. Повторение игры «Класс, смирно!»	1
9	Выполнение строевых команд «Смирно!», «Вольно!». Бег на выносливость до 4 мин.	1
10	Учёт по наклону туловища вперёд сидя на полу. Игра «Запрещённое движение». Зачем нужно двигаться?	1
11	Совершенствование выносливости и темпа бега до 4мин. Учёт по подтягиванию. Игра «Запрещённое движение».	1

12	Проверка выполнения домашнего задания. Правила поведения в спортивном зале. Техника ловли мяча двумя руками (в парах). Игра «Два Мороза».	1
Раздел 2 Подвижные игры (15 часов)		
13	Закрепление техники ловли мяча двумя руками. Техника челночного бега 3x10м. с кубиками. Игра «Два Мороза»	1
14	Ведение мяча на месте с последующей передачей партнёру. Повторение игры «Два Мороза»	1
15	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками. Закрепление техники ведения мяча на месте.	1
16	Совершенствование техники бега 3x10м. с кубиками. Метание мяча в цель с места (расстояние 4-5м)	1
17	Учёт навыков ловли и передачи мяча. Повторение ведения мяча на месте. Закрепление техники движения руки при метании в цель с места.	1
18	Проверка техники ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнёру. Преодоление полосы из 5 препятствий.	1
19	Совершенствование техники метания в цель с места. Учёт по челночному бегу 3x10м.	1
20	Техника длительного бега. Разучивание игры «Прыгающие воробушки».	1
21	Учёт по метанию в цель с места. Повторение преодоления полосы из 5 препятствий. Игра «Прыгающие воробушки».	1
22	Совершенствование преодоления полосы препятствий. Игра «Прыгающие воробушки»	1
23	Учёт по преодолению полосы из 5 препятствий.	1
24	Подвижные игры и эстафеты. Зачем нужен режим дня?	1
25	Подвижные игры и эстафеты. Зачем нужен режим дня?	1
26	Подвижные игры и эстафеты. Зачем нужен режим дня?	1
27	Подвижные игры и эстафеты. Зачем нужен режим дня?	1
28	Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики. Построение в круг, положение «упор присев». Проведение подвижной игры.	1
29	Названия гимнастических снарядов и их назначения. Закрепление техники положения «Упор присев». Группировка из положения «Упор присев»	1

30	Повторение построения в круг. Комплекс 2 УГГ. Совершенствование группировки из положения «Упор присев».	1
31	Закрепление порядка выполнения УГГ. Перестроение в 2-4 команды для проведения игр.	1
32	Из положения «Группировка» перекаты назад и вперед. Игра с мячом сидя на гимнастических скамейках.	1
33	Совершенствование техники движений рук, ног и туловища при выполнении комплекса упражнений. Игра на гимнастических скамейках.	1
34	Закрепление техники перекатов назад и вперед. Игра с элементами лазания и перелезания или с прыжком через препятствие высотой 30-40 см.	1
35	Упражнения для рук, ног, туловища на гимнастической скамейке. Проверка возможности учащихся в произвольном лазании по канату.	1
36	Знакомство учащихся с техникой перекатов на спину из положения лёжа на животе- руки вперед, ноги вместе. Проведение игры.	1
37	Лазание по канату произвольным способом. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Проверка умения в выполнении перекатов назад, вперед в группировке. Совершенствование переворота на спину.	1
38	Преодоление полосы из 5 препятствий. Закрепление навыков в лазании по канату. Игра-эстафета с любым предметом.	1
39	Повторение с целью совершенствования разученные перекаты. Подвижные игры по желанию детей	1
40	Учёт по преодолению 5 препятствий. Совершенствование умения в лазании по канату. Знакомство с элементами равновесия на рейке гимнастической скамейки. Упоры и висы.	1
41	Размыкание «руки в стороны». Лазание по наклонной скамейке, совершенствование лазания по канату. Что нужно, чтобы проснуться?	1
42	Обучение упорам и висам. Контроль 6-мин. бега.	1
43	Учёт умений в лазании по канату. Совершенствование висов, упоров и равновесия на рейке гимнастической скамейки. Учёт по подтягиванию.	1
44	Прохождение простейшей полосы препятствий. Игра с гимнастическим обручем.	1
45	Учёт по прыжкам в длину с места. Игра «Вызов номен-	1

	ров».	
46	Учёт по челночному бегу 3x10м. Игра «Вызов номеров»	1
47	Учёт умений в лазании по канату.	1
48	Проведение подвижных игр по заданию учителя и выбору детей.	1
49	Значение занятий на лыжах, температурный режим. Построение с лыжами в руках, надевание креплений. Техника ступающего шага. Прохождение 500 м.	1
50	Построение с лыжами в руках, надевание креплений. Обучение ступающему шагу. Что мы делаем зимой?	1
51	Передвижение на лыжах ступающим или скользящим шагом.	1
52	Совершенствование двигательных действий на лыжах без палок. Прохождение 1000 м.	1
53	Повороты на месте переступанием. Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением.	1
54	Прохождение 1000 м. в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения ру ^к .	1
55	Совершенствование техники скользящего шага без палок. Повороты на месте. Прохождение 1000м. в медленном темпе скользящим шагом.	1
56	Косой подъём на склон 15-20° (без палок) и спуск в низкой стойке; подъём ступающим шагом.	1
57	Совершенствование скольжения без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	1
58	Учёт скольжения без палок. Закрепление техники подъёма на склон в 20° и спуск в низкой стойке. Прохождение 1000м. в медленном темпе.	1
59	Закрепление техники подъёма и спуска со склона с палками. Прохождение 800м. с палками со средней скоростью.	1
60	Учёт умений по технике подъёмов и спусков. Проведение эстафеты с этапом до 50м. с поворотами и передачей палок.	1
61	Прохождение дистанции 500м. с палками, определение на финише первых.	1
62	Совершенствование техники скользящего шага с палками. Эстафета с поворотом. Прохождение в среднем темпе 1000 м.	1

63	Повторение содержания предыдущего урока. Мама, папа, я - спортивная семья.	1
64	Урок игр-эстафет с этапом до 50-80 м (без палок, с палками, со спуском, подъёмом)	1
65	Разминка: эстафета с этапом 50 м. (2-3 раза) Проведение соревнований на дистанции 500 м. с отдельным стартом.	1
66	Свободное катание с горки. Организация эстафеты с этапом до 100 м. (2-3 раза), круговой эстафеты.	1
67	Свободное катание с горки. Организация эстафеты с этапом до 100 м. (2-3 раза), круговой эстафеты	1
68	Контрольная прикидка на 500 м.	1
69	Комплекс ОРУ. Салки - различные варианты с отдыхом между ними. Подвижные игры. В чем польза физкульт-минуток?	1
70	Повторение комплекса УГГ. Проведение эстафеты с мячом.	1
71	Эстафеты с мячом. Проведение подвижных игр.	1
72	Эстафеты с мячом. Проведение подвижных игр	1
73	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Игра с волейбольным мячом «Передал- садись»	1
74	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Игра с волейбольным мячом «Передал- садись»	1
75	Прыжки через скакалку. Игра - эстафета сидя на скамейках. Зачем нужна гимнастика для глаз?	1
76	Расчёт на 1-2; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!». Прямой разбег прыжка в высоту через резинку, метание в вертикальную цель. Что такое правильная осанка?	1
77	Прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага. Игра с бегом «Вызов номеров».	1
78	Обучение метанию в цель. Игра «Смена сторон».	1
79	Совершенствование разбега в прыжке в высоту. Прыжки через качающуюся скакалку. Игра «Смена сторон».	1
80	Прыжки через качающуюся скакалку. Многоскоки с ноги на ногу - кто дальше?(до 8 прыжков).	1
81	Учёт прыжка с прямого разбега в высоту, согнув ноги. Игра на внимание «Вызов номеров».	1
82	Комплекс упражнений с малыми мячами. Совершенствование координации в прыжках через качающуюся скакалку. Прыжки в длину с разбега в 5-7 шагов на мат с отталкиванием удобной ногой от подкидного мостика.	1

83	Разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5-7 шагов. Проверка умения прыгать через качающуюся скакалку.	1
84	Совершенствование строевых и общеразвивающих упражнений. Преодоление 5 препятствий. Игра «Вызов номеров».	1
85	Совершенствование навыка разбега и отталкивания от мостика в прыжках в длину. Игры по желанию детей.	1
86	Учёт умений в прыжках в длину с разбега на мат. Ведение мяча в шаге. Тренировка в подтягивании, учет результатов.	1
87	Учёт по преодолению 5 препятствий в зале. Как стать внимательным и наблюдательным?	1
88	Техника прыжка в длину с места. Совершенствование умения ведения мяча в шаге. Упражнения в подтягивании. Тест на гибкость.	1
89	Совершенствование координации движений рук и ног в прыжках в длину с места. Игра- эстафета с ведением мяча и передачей следующему.	1
90	Учёт по челночному бегу 3x10 м. Проведение эстафеты.	1
91	Ведению мяча в шаге. Наклоны сидя на полу. Учёт по прыжкам в длину с места.	1
92	Метание мяча в парах на дальность с места. Проведение встречной эстафеты.	1
93	Ходьба с изменением скорости, медленный бег до 1,5 мин. Учёт по бегу на 30 метров.	1
94	Бег с преодолением простейших препятствий. Повторение техники челночного бега 3x10 и учет результатов. Эстафета с этапом до 30 м.	1
95	Метанию мяча на дальность с места. Учёт по бегу на 30 м.	1
96	Проведение встречной эстафеты с этапом до 30 м. Учёт 6- минутного бега.	1
97	Учёт по метанию мяча на дальность с места. Игра - эстафета с ведением и передачей мяча.	1
98	Беседа «О правилах приема воздушных и солнечных ванн летом». Подвижные игры. Раз, два, три, четыре, пять - начинаем мы играть!	1
99	Подвижные игры. Беседа «О правилах поведения при купании в открытых водоёмах».	1

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Наименование тем	Колич ество часов
1	Знакомство с правилами поведения в спортзале. Ходьба в колонне по одному, медленный бег. Совершенствование бега на 30 м. с высокого старта.	1
2	Правильное положению рук, ног, туловища в основной стойке. Совершенствование старта в беге на 30 м.	1
3	Повторение строевых упражнений. Игры «Класс, смирно!», «Быстро по своим местам!». Зачем человеку нужна быстрота?	1
4	Прыжки в длину с места. Учёт по бегу на 30 м. Игра «Салки-выручалки».	1
5	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники бега на 30 м. с произвольного старта. Игра «Запрещённое движение».	1
6	Учёт прыжка в длину с места. Бег до 2 мин	1
7	Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. с кубиками. Учёт результатов. Игра «Гонка мячей».	1
8	Совершенствование техники челночного бега. Знакомство с правилами игры «Два Мороза».	1
9	Учёт по бегу в медленном темпе до 6 минут.	1
10	Челночный бег 3x10 м. с кубиками с учётом времени. Учёт по наклону туловища сидя на полу.	1
11	Бег на 1000 м. без учёта времени. Учёт по подтягиванию. Игра «Класс, смирно!».	1
12	Ходьба и бег по кругу с изменением направления. Метание набивного мяча 1 кг. из положения сидя из-за головы.	1
13	Повороты направо и налево переступанием. Повторение техники метания набивного мяча. Зачем человеку нужна ловкость?	1

14	Закрепление поворотов переступанием. Комплекс простейших упражнений с движением туловища. Метание мяча в вертикальную цель.	1
15	Совершенствование техники метания набивного мяча. Закрепление техники замаха при метании в вертикальную цель.	1
16	Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Учёт результатов в метании набивного мяча. Бросок и ловля большого мяча.	1
17	Учет результатов метания в цель с 4-5 м. Преодоление полосы из 5 препятствий.	1
18	Выполнение строевых команд «На месте шагом марш!», «Стой!». Игра «Запрещённое движение».	1
19	Техника броска и ловли мяча на месте. Совершенствование преодоления полосы препятствий. Игра «Гонка мячей».	1
20	Проверка строевых упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений типа зарядки.	1
21	Подтягивание на перекладине из виса стоя- мальчики, из виса лёжа- девочки. Учёт по преодолению полосы препятствий.	1
22	Проведение игр - эстафет. Зачем человеку нужна сила?	1
23	Совершенствование строевых упражнений. Закрепление умения в подтягивании на перекладине.	1
24	Комплекс упражнений типа зарядки. Учет умений в подтягивании.	1
25	Проведение подвижных игр.	1
26	Проведение подвижных игр.	1
27	Проведение подвижных игр.	1
28	Простейший комплекс УГГ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной гимнастической скамейке: в упоре присев, в упоре на коленях, лёжа на животе.	1
29	Повторение размыкания и смыкания. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Игра - эстафета с подлезанием под резиновый шнур и подтягиванием, лёжа на скамейке.	1
30	О значении утренней гимнастики, о двигательном режиме и режиме дня. Игра- эстафета с целью закрепления двигательных умений.	1
31	Кувырок вперёд в группировке. Лазание по канату (захват гимнастической палки ногами).	1

32	Равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Закрепление техники выполнения кувырка вперёд. Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие?	1
33	Стойка на лопатках согнув ноги. Эстафета с лазанием и перелезанием.	1
34	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Кувырок в сторону в группировке. Техника кувырка вперёд и стойки на лопатках согнув ноги.	1
35	Техника выполнения кувырка вперёд. Стойка на лопатках согнув ноги и кувырок в сторону в группировке.	1
36	Перекат вперёд из стойки на лопатках согнув ноги. Игра-эстафета (сидя на скамейках).	1
37	Акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Учет умений по выполнению стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование техники захвата каната ногами.	1
38	Совершенствование умения переката вперёд из стойки на лопатках. Учет выполнения кувырка в сторону в группировке.	1
39	Совершенствование упражнений в равновесии на рейке гимнастической скамейки (во время преодоления полосы препятствий). Игра - эстафета с включением кувырка вперёд с места.	1
40	ОРУ на скамейках. Захват каната ногами в висе.	1
41	Висы стоя и лёжа, упоры на руках и на скамейке. Лазание с захватом каната ногами пройденным способом.	1
42	Проверка техники выполнения переката вперёд из стойки на лопатках до упора присев. Учёт по преодолению полосы препятствий.	1
43	Лазанию по канату и акробатика. Учёт по подтягиванию. Зачем нужно правильно лазать?	1
44	Упражнения в равновесии. Висы и упоры, лазание по канату. Учёт по прыжкам в длину с места.	1
45	Повторение техники лазания по канату, техники висов и упоров. Учёт по челночному бегу 3x10 м.	1
46	Игра с преодолением препятствий с целью совершенствования двигательных умений и качества ловкости.	1

47	Проверка умения в лазании по канату произвольным способом. Учёт по наклону туловища сидя на полу. Зачем человеку нужно быть гибким?	1
48	Игры - эстафеты с различными предметами и препятствиями.	1
Раздел 3 Лыжная подготовка (18 часов)		
49	Правила безопасности на занятиях по лыжам. Проверка умений надевать лыжи. Ступающий шаг, скольжение без палок. Прохождение скользящим шагом до 1 км.	1
50	Повторение содержания предыдущего урока. Эстафета с обеганием флажков на дистанцию до 40 м.	1
51	Совершенствование техники скользящего шага (без палок). Повороты переступанием.	1
52	Оценивание техники скользящего шага (без палок). Развитие скоростных способностей в эстафете с поворотами на дистанцию до 50 м. Прохождение 1 км в среднем темпе.	1
53	Проведение круговой эстафеты с палками с этапом до 100м. Прохождение 1 км в среднем темпе. Зачем человеку нужно быть выносливым?	1
54	Совершенствование техники скользящего шага с палками. Круговая эстафета с этапом до 100 м.	1
55	Техника подъёма ступающим шагом на склон до 30° с палками и спуска в низкой стойке.	1
56	Совершенствование техники скольжения с палками. Техника отталкивания палкой.	1
57	Техника прохождения подъёмов и спусков. Эстафета со спуском и подъёмом.	1
58	Учёт умений по технике скольжения без палок. Совершенствование умений в подъёмах и спусках	1
59	Оценивание техники подъёмов и спусков без палок. На дистанции 200-250 м. провести игру «Кто самый быстрый?»	1
60	Совершенствование скоростных качеств и умений в эстафете с поворотом у подножия склона.	1
61	Совершенствование скоростных качеств и умений в эстафете с поворотом у подножия склона.	1
62	Совершенствование скольжения с палками на учебном круге. Развитие скоростных качеств. Прохождение 1км. со средней скоростью.	1
63	Совершенствование скольжения с палками на учебном	1

	круге. Развитие скоростных качеств. Прохождение 1 км. со средней скоростью.	
64	Проведение в виде разминки эстафет с этапом до 150 м. Проведение соревнований на дистанцию 1 км.	1
65	Катание с горки.	1
66	Соревнование на дистанцию 1 км.	1
67	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Игры «У ребят порядок строгий», «Послушный мяч» и другие.	1
68	Совершенствование навыков ведения мяча на месте и в шаге. Игра «Передал - садись».	1
69	Урок подвижных игр. Какие физические качества нужны чемпиону?	1
70	Ведению баскетбольного мяча в шаге. Игра «Передал - садись»	1
71	Игра «Передал - садись» с увеличением расстояния для броска на 1 -2 м. Игры с бегом (различные варианты салок)	1
72	Игра «Передал - садись» с увеличением расстояния для броска на 1 -2 м. Игры с бегом (различные варианты салок)	1
73	Учет умений в ведении мяча в шаге. Игра между командами сидя скамейках с передачей мяча над головой и обеганием стоек.	1
74	Учет умений в ведении мяча в шаге. Игра между командами сидя скамейках с передачей мяча над головой и обеганием стоек.	1
75	Ходьба в быстром темпе, бег с изменением направления до 1,5 мин. Комплекс упражнений со скакалкой. Зачем человеку нужно правильно ходить?	1
76	Упражнения со скакалкой. Игра - эстафета с баскетбольным мячом: ведение и передача с обеганием стоек на расстоянии 10-12 м.	1
77	Повторение содержания предыдущего урока.	1
78	Подвижные игры по желанию учащихся.	1

79	Перестроение из 1 в 2 шеренги. Разбег в 3 шага в прыжках в высоту, уточняя толчковую ногу. Зачем человеку нужно правильно прыгать?	1
80	Повторение содержания предыдущего урока. Метание в вертикальную цель с 3-4 м.- девочки; с 5-6 м.- мальчики. Зачем человеку нужно правильно метать?	1
81	Игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу.	1
82	Разбег в прыжках. Закрепление двигательных действий руки при метании в цель.	1
83	Прыжки через скакалку с вращением вперёд. Учёт по прыжкам в высоту (50-60 см.)	1
84	Совершенствование техники метания по вертикальной цели. Игра - эстафета сидя на скамейках	1
85	Прыжки через скакалку. Повторение челночного бега 3x10 м.	1
86	Повторение содержания предыдущего урока. Ведение баскетбольного мяча обычным и быстрым шагом.	1
87	Учёт умений по метанию в цель. Эстафета с предметами по выбору детей.	1
88	Ведение мяча в движении и последующей передаче в паре. Организация самостоятельного занятия по прыжкам через скакалку. Игра - эстафета с ведением и передачей мяча.	1
89	Учёт по преодолению 5 препятствий.	1
90	Правила безопасности при беге, прыжках, метании. Учет результата подтягивания.	1
91	Учёт по технике ведения мяча шагом. Тестирование на гибкость.	1
92	Учёт по челночному бегу 3x10 м. Проверка умений в передаче мяча от груди в парах.	1
93	Развитие общей выносливости: бег в сочетании с ходьбой до 3 мин. Передача мяча в тройках с последующим перемещением.	1
94	Медленный бег до 1 мин. с 2-3 ускорениями по 20 м. Передача в тройках. Учёт по прыжкам в длину с места.	1
95	Разбег в 5-7 шагов с отталкиванием от полосы 60 см. и последующим прыжком в яму с песком Формирование правильного движения руки при метании на дальность в парах.	1

96	Учёт по бегу на 30 м. Обучение разбегу в прыжках в длину. Зачем человеку нужно правильно бегать?	1
97	Закрепление правильного движения руки при метании. Встречная эстафета с этапом до 30 м.	1
98	Учёт умений по прыжкам в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча 150 г.на дальность.	1
99	Проведение 6-и минутного бега. Подвижные игры.	1
100	Проведение тестирования по прыжкам в длину с места и по подтягиванию. Зачем нужны общеразвивающие упражнения?	1
101	Проведение тестирования по бегу на 30 м. Беседа «Правила пользования солнечными и воздушными ваннами»	1
102	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1

Тематическое планирование (3 класс)

№ урока	Наименование тем	Колич ество часов
1	Правила безопасности на уроках физкультуры. Техника высокого старта. Повторение техники прыжка в длину с места. Проект «Спортивное генеалогическое древо моей семьи».	1
2	Закрепление техники высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Как появились физические упражнения?	1
3	Игра «Круговая эстафета». Бег с высокого старта до 20 м. ; бег в медленном темпе до 2 мин.	1
4	Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 30 м. с высокого старта.	1
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Техника метания мяча.	1
6	Учёт в прыжках в длину с места. Бег в медленном темпе до 3 мин.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча. Учёт по челночному бегу 3x10 м с кубиком	1
8	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Учёт в прыжках в длину с разбега. Медленный бег до 4 мин.	1
9	Комплекс упражнений типа зарядки. Учёт в 6-и минутном беге. Откуда появились богатыри?	1
10	Учёт в метании мяча на дальность. Медленный бег до 5 мин.	1
11	Совершенствование комплекса упражнений. КДП - наклон туловища вперёд сидя на полу. Бег на 1000 м. без учёта времени.	1
12	Учёт в подтягивании на перекладине. Подвижная игра «Воробыи и вороны».	1

13	Метание мяча в цель с 6 м. Салки (различные варианты)	1
14	Закрепление техники метания мяча в цель. Передача баскетбольного мяча снизу двумя руками в парах.	1
15	Повторение содержания предыдущего урока. Каким должен быть защитник Родины?	1
16	Совершенствование техники метания мяча в цель.	1
	Закрепление техники передачи мяча. Ведение мяча на месте (постановка кисти).	
17	Перестроение из 1 в 2 шеренги. Учёт в метании мяча в цель. Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками.	1
18	Закрепление ведения мяча на месте. Ведение мяча в движении шагом.	1
19	Совершенствование ведения мяча на месте, закрепление в шаге. Учёт передачи мяча в парах.	1
20	Совершенствование ведения мяча в шаге. Учёт ведения мяча на месте.	1
21	Совершенствование элементов строя. Подвижные игры. Готов к труду и обороне !	1
22	Учёт в ведении мяча в шаге. Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1
23	Упражнения с гимнастической скакалкой. Эстафета с ведением баскетбольного мяча.	1
24	Совершенствование элементов строя. Учёт в преодолении 5 препятствий.	1
25	Закрепление упражнений с гимнастической скакалкой. Эстафета с мячами.	1
26	Подвижные игры. Откуда появились Олимпийские игры?	1
27	Подвижные игры по желанию учащихся.	1
28	О правилах безопасности на уроках гимнастики. Маршировка противоходом и змейкой. Повторение: кувырок в сторону, стойку на лопатках, согнув ноги; перекаты в группировке; лазание по канату произвольным способом.	1
29	Совершенствование упражнений в равновесии. Выполнение 2-3 кувырков слитно, повторение упражнений предыдущего урока. Почему гимнастика- основа спорта?	1
30	Повторение строевых упражнений, упражнений в равновесии. Игра с гимнастическим обручем.	1

31	Совершенствование умений в лазании по канату произвольным способом. Стойка на лопатках прогнувшись, закрепление выполнения 2-3 кувырков слитно.	1
32	Мост из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков вперед. Закрепление стойки на лопатках прогнувшись.	1
33	Совершенствование упражнений в равновесии. Ига- эстафета с использованием гимнастических обручей.	1
34	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Контроль умений по выполнению 2-3 кувырков слитно, стойки на лопатках согнувшись. Закрепление умения выполнять мост.	1
35	Упражнения в равновесии на гимнастических скамейках: ходьба на носках, повороты кругом на одной и обеих ногах, приседания и переход в упор присев, в упор на коленях.	1
36	Контроль выполнения стойки на лопатках прогнувшись; совершенствование моста. Игра-эстафета с преодолением препятствий.	1
37	Акробатические упражнения, пройденные на предыдущих уроках. Проверка на оценку моста. Совершенствование лазания по канату.	1
38	Совершенствование упражнений в равновесии .Повторение упражнений в лазании по гимнастической скамейке.	1
39	Оценивание выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой. Развитие двигательных качеств в игре с преодолением препятствий.	1
40	Совершенствование умений в лазании по канату. Учёт по преодолению препятствий. Простейшие соединения акробатических элементов.	1
41	Повторение содержания предыдущего урока. Упражнения в равновесии в виде полосы препятствий	1
42	Учёт по 6-и минутному бегу. Игра– эстафета сидя на скамейке. Почему нужно уметь плавать?	1
43	Повторение акробатический соединений. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Учёт по подтягиванию.	1
44	Совершенствование акробатических соединений. Учёт по прыжкам в длину с места. 1 Приём контрольно	1
45	Выполнения акробатического соединения. Игра с включением упражнений по акробатике.	1

46	Учёт по подтягиванию на перекладине, по челночному бегу 3x10 м.	1
47	Проверка лазания по канату. Проведение теста на гибкость.	1
48	Игры с различными предметами. О порядке проведения лыжных уроков.	1
49	О правилах поведения на уроках по лыжам. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение 1 км.с переменной скоростью. Ура! Лыжи!	1
50	Совершенствование скользящего шага без палок. Проверка техники ступающего шага на оценку. Прохождение 1 км.со средней скоростью	1
51	Учёт по технике выполнения скользящего шага. Прохождение 1 км.с отдельным стартом на время	1
52	Совершенствование техники спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке без палок.	1
53	Совершенствование умений в подъёмах и спусках в средней стойке с палками. Оценивание техники спуска в низкой стойке. Торможение плугом без палок и с палками.	1
54	Повторение поворотов переступанием. Прохождение с отдельным стартом 1 км.на время.	1
55	Учёт по технике подъёма на склон наискось. Повторение техники торможения: в конце склона, в середине склона; после торможения в конце склона - поворот переступанием на малой скорости.	1
56	Подъём на склон лесенкой (с палками и без). Совершенствование торможения плугом. Игра «Пройди в ворота».	1
57	Повторение подъёма на склон лесенкой. Прохождение 1,5 км.с равномерной (средней) скоростью.	1
58	Учёт умений торможения плугом. Совершенствование техники и скорости подъёма на склон во время игры «Пройди в ворота».	1
59	Повторение скользящего шага с палками. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м. Прохождение дистанций до 2 км.	3
62	Катание с горки. Виды спорта. Наши спортсмены.	1

63	Повторение скользящего шага с палками. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м. Прохождение дистанций до 2 км.	2
65	Проведение круговой эстафеты с этапом не менее 100м. Прохождение 2 км. со средней скоростью.	4
69	Контрольный забег на 1км.	1
70	Преодоление полосы препятствий. Прыжок в высоту с 3 шагов с разбега под углом 30-40°.	1
71	Совершенствование двигательных умений в полосе препятствий и прыжках в высоту.	1
72	Игра «День и ночь». Разучивание игры «Охотники и утки». Что такое спортивные игры?	1
73	Совершенствование двигательных умений в преодолении полосы препятствий и прыжках в высоту с 3 шагов, уточняя толчковую ногу. Игра «Совушка».	1
74	Соревнования по преодолению полосы из 5 препятствий с определением количества допущенных ошибок.	1
75	Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке способом согнув ноги. Игра «Совушка».	1
76	Оценивание прыжка в высоту и двигательных действий: разбег в 3 шага, отталкивания удобной ногой, полет согнув ноги и приземление на мат (без падения)	2
78	Игры, пройденные на предыдущих уроках.	1
79	О правилах дыхания при беге и ходьбе. Совершенствование строевых упражнений. Игра-эстафета с переноской предметов. Почему лёгкую атлетику называют королевой спорта?	1
80	Преодоление препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Прыжок в высоту согнув ноги через резинку с разбега 3-5 шага под углом.	1
81	Комплекс УГГ. Игра «Охотники и утки».	1
82	Совершенствование техники разбега в 3-5 шага в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30-40°. Замах из-за спины через плечо при метании.	1
83	Прыжок в высоту. Определение толчковой ноги. Обучение метанию в цель с места.	1
84	Эстафета с обручами. Игра «День и ночь». Путешествуя, играем. Европа и Азия.	1

85	Положение тела при высоком старте. Оценивание техники выполнения прыжка в высоту с разбега 3-5 шага.	1
86	Повторение техники высокого шага с пробежками до 10м. Оценивание техники метания в цель с места.	1
87	Медленный бег до 2 мин. Игры «День и ночь» и «Воробы и вороны». Путешествуя играем .Дальние страны.	1
88	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование стартового разбега (высокий старт). Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в шаге.	1
89	Повторение упражнений с гимнастическими скакалками. Оценивание техники высокого старта. Учет по подтягиванию.	1
90	Учет по преодолению препятствий. Игра «Охотники и утки» с 2 мячами.	1
91	Совершенствование упражнений со скакалкой (до 30 прыжков). Проверка умений вести баскетбольный мяч в шаге. Проведение теста на гибкость.	1
92	Учет по челночному бегу. Упражнения в парах на сопротивление.	1
93	Медленный бег до 3 мин. Метание мяча в 150гр. с места на дальность.	1
94	Метания мяча с места на дальность. Тестирование по прыжкам в длину с места.	1
95	Учет по бегу на 30м. Прыжки в длину с укороченного разбега (5-7 шагов.) Метание мяча.	1
96	Повторение 2-3 раза многоскоки. Медленный бег с переменной скоростью (до 50м.) Салки. Путешествуя играем .Россия.	1
97	Повторение метания на дальность и учет на результат. Бег вчередованием с ходьбой до 3-4 мин., отдых 11,5мин.	1
98	Проведение разминки в виде встречной эстафеты. Соревнования по бегу на 30м.	1
99	Учёт по 6-тиминутному бегу.	1
100	Учёт по прыжкам в длину с места.	1

101	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1
102	Повторение челночного бега и метания малого мяча	1

Тематическое планирование (4 класс)

№ урока	Наименование тем	Колич ество часов.
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника высокого старта. Медленный бег до 2 мин.	1
2	Закрепление техники высокого старта. Эстафета с этапом до 30 м. Медленный бег до 3 мин. Что такое самоконтроль?	1
3	Совершенствование техники высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 4 мин.	1
4	КДП - бег на 30 м. Эстафета с этапом до 30 м. Медленный бег до 5 мин.	1
5	Учёт техники высокого старта. Закрепление прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1
6	Метание мяча 150 г. с места. Учёт в прыжках в длину с места. Медленный бег до 7 мин.	1
7	Учёт в беге на 60 м. Закрепление техники метания мяча. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 8 мин.	1
8	Учёт прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания мяча с места. Медленный бег до 9 мин.	1
9	Совершенствование техники метания мяча 150 г. с места. Проведение 6-и минутного бега.	1
10	Учёт метания мяча 150 г. с места на дальность. Медленный бег до 11 мин.	1
11	Контрольный забег на 2000 м. без учёта времени. Эстафета «Весёлые старты». Как измерить рост и вес ?	1
12	Проведение тестирования по наклону туловища вперёд сидя на полу. Эстафеты.	1
13	Передача баскетбольного мяча от груди, снизу, сверху и ловле двумя руками .	1
14	Закрепление передачи и ловли мяча. КДП - подтягивание на перекладине.	1
15	Подвижные игры.	1

16	Совершенствование передачи мяча от груди, снизу, сверху и ловле двумя руками. Ведение мяча по прямой.	1
17	Совершенствование передачи мяча. Учёт по ловле мяча двумя руками. Закрепление ведения мяча по прямой.	1
18	Повторение содержания предыдущего урока. Эстафета «Весёлые старты».	1
19	Совершенствование ведения мяча по прямой. Учёт передачи мяча от груди, снизу, сверху.	1
20	Учёт по ведению мяча по прямой. Эстафеты.	1
21	Подвижные игры по желанию учащихся. Зачем нужны контрольные упражнения?	1
22	Преодоление полосы из пяти препятствий. Подвижные игры с заданием учителя.	1
23	Проведение строевых упражнений. Преодоление полосы препятствий.	1
24	Учёт по преодолению 5 препятствий.	1
25	Повороты кругом. Проведение упражнений типа зарядки. Эстафеты с предметом.	1
26	Повторение содержание предыдущего урока. Как укрепить органы дыхания?	1
27	Подвижные игры.	1
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторение техники кувырка вперёд в группировке; кувырок назад в группировке.	1
29	Лазание по канату в 3 приёма. Закрепление кувырка назад в группировке, совершенствование техники кувырка вперёд.	1
30	Стойка на лопатках перекатом назад. Игра - эстафета с гимнастическими скакалками.	1
31	Закрепление техники лазания по канату в 3 приема. «мост» самостоятельно и с помощью. Совершенствование кувырка назад. Закрепление стойки на лопатках перекатом назад .	1
32	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Совершенствование техники лазания в три приёма.	1
33	Оценивание техники выполнения кувырка назад. Совершенствование стойки на лопатках, повторение моста с помощью. Игра с выполнением кувырков вперёд и назад с места.	1
34	Перестроение из 1 в 3 шеренги. Совершенствование техники лазания по канату в 3 приёма, акробатические упражнения. Оценивание стойки на лопатках.	1

35	Совершенствование акробатических упражнений. Оценивание «моста». Как научиться расслабляться?	1
36	Совершенствование техники лазания по канату в 3 приёма. Знакомство учащихся с акробатическим соединением.	1
37	Опорный прыжок на стопку матов, на коня (до 90 см.). Техника лазания по канату в 3 приёма на оценку.	1
38	Опорный прыжок. Висы на низкой перекладине: завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги.	1
39	Упражнения в равновесии. Игра-эстафета.	1
40	Повторение висов на низкой перекладине. Развитие двигательных качеств в игре - эстафете. Проведение тестирования по преодолению полосы препятствий.	1
41	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3. Оценивание техники опорного прыжка: разбег, толчок, прыжок на колени. Соскок с коня из упора на коленях махом рук вперёд.	1
42	Игра-эстафета с гимнастическим обручем. Учёт по 6-и минутному бегу.	1
43	ОРУ на гимнастических скамейках. Тестирование по подтягиванию. Закрепление умения в соскоке.	1
44	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование опорного прыжка в целом. Прыжки с гимнастической скакалкой.	1
45	Игра-эстафета со скакалкой. Тестирование по прыжкам в длину с места.	1
46	Повторение строевых упражнений. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Учёт по технике опорного прыжка.	1
47	Учёт по челночному бегу 3x10 м. Игра- эстафета с гимнастической скакалкой.	1
48	Урок эстафет с различными предметами. Проведение тестирования на гибкость. Зачем нужно закаляться?	1
49	Основные требования на уроках по лыжам. Совершенствование техники подъёма и спуска с палками и без, техники торможения плугом и преодоление ворот в конце спуска.	1
50	Повторение содержания предыдущего урока. Учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками. Прохождение 1,5 км.со средней скоростью.	1

51	Эстафеты с палками и без них с использованием спусков и подъёмов, с поворотами вокруг палки (дистанция 30 - 40 метров)	1
52	Попеременный двухшажный ход с палками. Оценивание «торможения плугом». Совершенствование поворотов переступанием.	1
53	Совершенствование координации работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Техника одновременного двухшажного хода.	1
54	Оценивание умения преодолевать ворота при спуске. Игра «Не задень ! » Зачем нужны полезные привычки?	1
55	Передвижение на лыжах до 2 км.в медленном темпе. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, закрепление техники одновременного двухшажного хода.	1
56	Повторение техники попеременного двухшажного хода и оценивание. Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1
57	Катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Подъём на склон	1
58	Прохождение 2 км.в медленном темпе. Оценивание техники одновременного двухшажного хода. Закрепление техники подъёма на склон «полуёлочкой»	1
59	Прохождение 2 км.в среднем темпе. Оценивание умения делать повороты переступанием в движении. Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой».	1
60	Катание с горки. Игра «Кто дальше». Как избежать травмы?	1
61	Прохождение 2,5 км.в медленном темпе. Оценивание техники подъёма «полуёлочкой». Эстафета с этапом до 50 м. без палок.	1
62	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Эстафета с этапом до 50 м. Прохождение 2,5 км.со средней скоростью.	1
63	Повторение содержания предыдущего урока.	1
64	Совершенствование спусков и поворотов	1
65	Соревнования на дистанцию 1 км.	1
66	Катание с горки.	1

67	Повторение ведения мяча на месте, в движении шагом; передачи в парах. Ведение мяча в беге. Как оказать первую помощь?	1
68	Передача в парах мяча от груди на месте и после ведения шагом. Совершенствование техники ведения в беге.	1
69	Урок - эстафета с ведением баскетбольного мяча, с палочкой, между командами, сидящими на скамейке.	1
70	Совершенствование техники ведения мяча в беге. Закрепление техники передачи от груди двумя руками. Игра «Мяч ловцу».	1
71	Оценивание техники ведения мяча в беге. Совершенствование передачи мяча от груди. Игра «Мяч ловцу».	1
72	Бросок снизу по баскетбольному кольцу с 3 м. Игра «Мяч ловцу»- закрепление правил.	1
73	Оценивание передачи мяча от груди. Закрепление техники броска мяча по кольцу снизу. Совершенствование игры «Мяч ловцу».	1
74	Игра «Мяч ловцу»- оценивание умений нескольких игроков. Совершенствование техники броска мяча снизу. Зачем нужно соблюдать правила в игре?	1
75	Эстафета баскетболистов.	1
76	Оценивание техники броска мяча по кольцу снизу. Совершенствование техники ведения мяча в беге и передаче от груди после ведения	1
77	Совершенствование в эстафете техники ведения мяча в беге и передаче от груди после ведения.	1
78	Урок игр-эстафет по выбору учащихся.	1

Раздел 6. Лёгкая атлетика (24 часа)

79	Виды закаливания. Рапорт учителю. Освоение имитаций движений ног в прыжке способом ножницы. Совершенствование техники челночного бега.	1
80	Закрепление упражнений, пройденных на предыдущем уроке.	1
81	Оценивание челночного бега 3x10 м. с кубиками. Эстафета с передачей палочки (команды сидят на скамейке, стойки в 10-12 м.)	1
82	Прыжки в высоту способом «перешагивание» через резинку с бокового разбега в 3 шага (высота 50-60 см.). Бег в умеренном темпе до 1 мин.	1

83	Комплекс упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку. Совершенствование разбега в 3 шага в прыжках в высоту.	1
84	Повторение прыжков со скакалкой. Эстафеты с предметами. Бег в умеренном темпе до 1 мин. Как оборудовать дома спортивный уголок?	1
85	Совершенствование прыжков со скакалкой. Ведение мяча и передачу от груди после ведения. Совершенствование броска мяча по кольцу снизу.	1
86	Прыжки со скакалкой. Совершенствование ведения мяча в быстром темпе и передачу от груди. Тренировка штрафного броска с 3 м.	1
87	Игра « Борьба за мяч» .	1
88	Ведение мяча в быстром темпе и передаче от груди. Тренировка штрафного броска с 3 м. Тестирование по преодолению полосы препятствий.	1
89	Передача мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения. Контроль умений в броске мяча по кольцу снизу.	1
90	Контроль по подтягиванию. Игра «Удочка».	1
91	Бросок мяча в пол и ловля после отскока от пола в парах. Закрепление техники передачи в тройках. Проведение теста на гибкость.	1
92	Упражнения с малыми мячами. Совершенствование ловли мяча от пола. Игра «Удочка»	1
93	Бег в медленном темпе до 3 мин. Игра «Запрещённое движение». Тестирование по челночному бегу.	1
94	Медленный бег до 3 мин. с 2-3 ускорениями до 15 м. Высокий старт и стартовый разгон. Повторение прыжка в длину в шаге. Тест по прыжкам в длину с места.	1
95	Развитие общей выносливости. Прыжок в длину с разбега в 9-11 шагов. Как собраться в поход?	1
96	Контроль бега на 30м. и 60м.	1
97	Подбор толчковой ноги на место отталкивания; полёт согнув ноги; приземление на обе ноги. Метание мяча на дальность с разбега в три шага.	1
98	Прыжок в длину с разбега и метание мяча с 3 шагов. Учёт в беге на 6 минут.	1

99	Учёт по подтягиванию и прыжку в длину с места.	1
100	Учёт по бегу на 30 м., метанию малого мяча на дальность. О правилах поведения на воде, о правилах принятия солнечных и воздушных ванн, о правилах закаливания.	1
101	Промежуточная аттестация в форме тестирования	1
102	Повторение.	1

Приложение

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

Упражнения 1 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3

<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	12	10	8	12	10	8

Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Нормативы по физкультуре за 4 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<u>Бег 30 м, с</u>	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50

Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
<u>Многоскоки — 8 прыжков м.</u>	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4

8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами					
		Ладонями					
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30

	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							