

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Шумовский муниципального района  
Большечерниговский Самарской области

Проверено Зам. директора по УР  С.А. Остроухова	Утверждено  Директор школы  Т.Н. Волкова Протокол педсовета № 13 от 22.08.2020 Приказ по школе № 40-зр от 22.08.2020
--	---

**Рабочая программа**

по физической культуре

1 – 4 классы

(уровень общеобразовательный)

Рабочую программу составил  
учитель физической культуры  
Сорокин Павел Борисович

пос. Шумовский, 2020

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 классы**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС НОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6. 10. 2009г. (с изменениями и дополнениями от 26.11. 2010г, 22.09. 2011г.ю 18.12.12.ю 29.12.2004.ю 31.12.15), в соответствии с приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253, от 28.12. 2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования,

на основе рабочей программы В. И. Лях «Физическая культура. 1-4 класс. Рабочие программы.» - М. «Просвещение», 2019 год и реализуется в учебно-методическом комплекте:

1. В. И Лях Физическая культура 1-4 классы. М.: Просвещение, 2018

Рабочая программа по физической культуре рассчитана по 3 часа в неделю 102 часа в год.

В программе В. И. Ляха программный материал делиться на две части- базовую и вариативную.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

**Предметом обучения физической культуры** является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- овладение школой движения;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие координационных способностей

### **Результаты изучения учебного предмета**

- ***Личностными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:
  - – проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
  - – оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.
- ***Метапредметными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:
  - – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
  - – общение и взаимодействие со сверстниками;
  - – обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
  - – занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- ***Предметными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:

- – организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- – изложение фактов истории физической культуры;
- – измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- – бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

## Пояснительная записка

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### Место курса в учебном плане

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	<b>Количество часов</b>	99	102	102	102
1	Знания о физической культуре	Во время урока			
2	Физическое совершенствование:				
	– гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12
	– легкая атлетика	24	24	24	24

	– лыжные гонки	18	21	21	21
	– подвижные и спортивные игры	45	45	45	45

## Содержание тем учебного курса

### 1 класс

#### Знания о физической культуре

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

#### Способы физкультурной деятельности

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

#### Физическое совершенствование

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег);

хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### ***Легкая атлетика***

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

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

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

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

### ***Лыжные гонки***

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

*Передвижения на лыжах* ступающим и скользящим шагом.

*Повороты* переступанием на месте.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъемы* ступающим и скользящим шагом.

*Торможение* падением.

### ***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

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

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от



плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 2 класс

### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### **Легкая атлетика**

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### **Лыжные гонки**

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

**Футбол:** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после

выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Лыжные гонки***

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

*Поворот* переступанием.

#### ***Подвижные игры***

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

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

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

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

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физической деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

#### ***Лыжные гонки***

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

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».

*На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укаатишься за два шага».*

*На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».*

*На материале спортивных игр:*

*Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).*

*Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).*

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

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Личностные результаты • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; 9 • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Метапредметные результаты • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии

с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; 10 • 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).

## Уровень физической подготовленности

### 1 класс

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

### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

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

### 4 класс

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

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **Список литературы**

1. Лях В. И. Физическая культура: 1 – 4



## Тематическое планирование 1 класс

№ п.п.	Наименование раздела
<b>1</b>	<p><b>Легкая атлетика - 24 часа</b></p> <p>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении.</p> <p>Что такое физическая культура.</p> <p>Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p>Освоение навыков ходьбы бега, прыжков метания.</p>
<b>2</b>	<p><b>Гимнастика- 12 часов</b></p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, равновесия.</p> <p>Освоение строевых упражнений.</p>
<b>3</b>	<p><b>Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол) - 45 часов</b></p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p>Овладение, закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p>
<b>4</b>	<p><b>Лыжная подготовка -18 часов</b></p> <p>Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.</p>

## Тематическое планирование 2 класс

№ п.п.	Наименование раздела
<b>1</b>	<p><b>Легкая атлетика - 24 часа</b></p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта</p> <p>Что такое физическая культура.</p> <p>Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> <p>Освоение навыков ходьбы бега, прыжков метания.</p>
<b>2</b>	<p><b>Гимнастика- 12 часов</b></p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, равновесия.</p> <p>Освоение строевых упражнений.</p>
<b>3</b>	<p><b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол) - 45 часов</b></p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков бега, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> <p>Овладение, закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p>
<b>4</b>	<p><b>Лыжная подготовка -21 часов</b></p> <p>Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.</p> <p>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания.</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.</p>

## Тематическое планирование 3 класс

№ п.п.	Наименование раздела
<b>1</b>	<p><b>Легкая атлетика - 24 часа</b></p> <p>Роль и значение занятий физической культурой. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.</p> <p>Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</p> <p>Бег в коридоре 30—40 см.</p> <p>Овладение и совершенствование прыжков и метаний.</p>
<b>2</b>	<p><b>Гимнастика- 12 часов</b></p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Правила личной гигиены.</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, равновесия.</p> <p>Освоение строевых упражнений.</p>
<b>3</b>	<p><b>Спортивные игры (волейбол, баскетбол) - 45 часов</b></p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких.</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <p>Подвижные игры на материале волейбола, баскетбола.</p>
<b>4</b>	<p><b>Лыжная подготовка -21 часов</b></p> <p>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км.</p> <p>Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение плугом и упором</p>

## Тематическое планирование 4 класс

№ п.п.	Наименование раздела
<b>1</b>	<p><b>Легкая атлетика - 24 часа</b></p> <p>Роль и значение занятий физической культурой. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека.</p> <p>Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</p> <p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5—8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> <p>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</p> <p>Бег в коридоре 30—40 см.</p> <p>Овладение и совершенствование прыжков и метаний.</p>
<b>2</b>	<p><b>Гимнастика- 12 часов</b></p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Правила личной гигиены.</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</p> <p>Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей.</p> <p>Освоение навыков лазанья и перелезания, равновесия.</p> <p>Освоение строевых упражнений.</p>
<b>3</b>	<p><b>Подвижные и спортивные игры (волейбол, баскетбол) - 45 часов</b></p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких.</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> <p>Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <p>Подвижные игры на материале волейбола, баскетбола.</p>
<b>4</b>	<p><b>Лыжная подготовка -21 часов</b></p> <p>Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.</p> <p>Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км.</p> <p>Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Торможение плугом и упором</p>

## Календарно-тематическое планирование 1 класс

в неделю- 3 часа, в год – 99 часа

№	Тема урока.	Кол. часов	КЭС	Элемент содержания	Дата
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>					
1	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр Челночный бег. Метание мяча в цель	1ч.		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
2	Что такое физическая культура. Челночный бег. Метание мяча в цель.	1ч.			
3	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Бег 30 м. Метание мяча. Бег 250 м	1ч.			
4	Бег 30 м. Метание мяча. Бег 500 м	1ч.			
5	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Метание мяча. Бег 500 м. Прыжки в длину	1ч.			
6	Метание мяча. Бег 500 м. Прыжки в длину. «Пятнашки»	1ч.			
7	Бег 30 м. Прыжки в длину.	1ч.			
8	Бег 30 м. Прыжки в длину. Бег 500 м.	1ч.			
9	Бег 30 м. Прыжки в высоту	1ч.			
10	Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1ч.			
11	Бег 30 м. Прыжки в высоту.	1ч.			
12	Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1ч.			
<b>Баскетбол 12 часов</b>					
13	Режим дня, его содержание и правила планирования. Броски мяча. Ловля мяча. Игра.	1ч.		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов.	
14	Броски мяча. Ловля мяча. Игра «Прыгающие воробушки»,	1ч.			
15	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Передачи мяча в парах. Ловля мяча.	1ч.			
16	Передачи мяча в парах. Ловля мяча.	1ч.			
17	Ведение мяча на месте. Передачи мяча Игра «Прыгающие воробушки»,	1ч.			
18	Ведение мяча на месте. Передачи мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1ч.			
19	Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину.	1ч.			
20	Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину.	1ч.			
21	Передачи мяча двумя руками снизу. Ведение мяча. «Мяч в корзину»	1ч.			
22	Броски мяча в корзину. Передачи мяча. «Играй, играй, мяч не теряй»	1ч.			

23	Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча. «Пятнашки»	1ч.			
24	Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча. «Пятнашки»	1ч.			
<b>Гимнастика 12 часов</b>					
25	Правила личной гигиены. Повороты на месте. Лазание по наклонной скамейке.	1ч.		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. Кувырок вперед и назад. Упражнения в висах и упорах.	
26	Строение тела, основные формы движений. Повороты на месте. Лазание по наклонной скамейке.	1ч.			
27	Повороты на месте. Лазание по канату.	1ч.			
28	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений. Повороты на месте. Лазание по канату.	1ч.			
29	Повороты на месте. Кувырок вперед. «Зайцы в огороде»,	1ч.			
30	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1ч.			
31	Кувырок вперед. Кувырок назад. «Зайцы в огороде»,	1ч.			
32	Кувырок вперед. Кувырок назад.	1ч.			
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Висы и упоры.	1ч.			
34	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Висы и упоры. Игра «К своим флажкам»	1ч.			
35	Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Лазание.	1ч.			
36	Упражнения в равновесии. Висы и упоры. Лазание. Игра «К своим флажкам»	1ч.			
<b>Баскетбол 12 часов</b>					
37	Режим дня. Подтягивание в висе. Броски и ловля мяча.	1ч.		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов.	
38	Режим дня. Подтягивание в висе. Броски и ловля мяча.	1ч.			
39	Подтягивание в висе. Броски и ловля мяча. «Два мороза»,	1ч.			
40	Измерение роста, массы тела. Броски и ловля мяча. Передачи мяча.	1ч.			
41	Броски и ловля мяча. Передачи мяча.	1ч.			
42	Повороты на месте. Передачи мяча. «Два мороза»,	1ч.			
43	Повороты на месте. Передачи мяча.	1ч.			
44	Ведение мяча. Передачи мяча. «Попади в обруч».	1ч.			
45	Ведение мяча. Передачи мяча. «Попади в обруч».	1ч.			
46	Передачи мяча двумя руками снизу. Ведение мяча. «Мяч в корзину»	1ч.			
47	Броски мяча в корзину. Передачи мяча. «Мяч не теряй».	1ч.			

48	Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча.	1ч.			
<b>Лыжная подготовка 18 час</b>					
49	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Скользкий шаг.	1ч.		Передвижение на лыжах различными ходами. Подъемы. Спуски в различных стойках. Торможения плугом и упором. Прохождение дистанции с максимальной скоростью.	
50	Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Скользкий шаг.	1ч.			
51	Переноска и надевание лыж Скользкий шаг. Подъемы и спуски.	1ч.			
52	Особенности дыхания. Скользкий шаг. Подъемы и спуски.	1ч.			
53	Скользкий шаг. Повороты на месте.	1ч.			
54	Скользкий шаг. Повороты на месте.	1ч.			
55	Попеременный ход.	1ч.			
56	Попеременный ход.	1ч.			
57	Подъемы и спуски.	1ч.			
58	Подъемы и спуски.	1ч.			
59	Попеременный ход.	1ч.			
60	Попеременный ход.	1ч.			
61	Попеременный ход. Подъемы и спуски.	1ч.			
62	Попеременный ход. Подъемы и спуски.	1ч.			
63	Подъемы и спуски.	1ч.			
64	Подъемы и спуски.	1ч.			
65	Попеременный ход.	1ч.			
66	Попеременный ход.	1ч.			
<b>Волейбол 21 час</b>					
67	Режим дня, его содержание и правила планирования Стойка и перемещения волейболиста.	1ч.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Передача мяча. Поддача мяча. Перемещения волейболиста. Прием мяча и нападающий удар. Тактика.	
68	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Стойка и перемещения волейболиста.	1ч.			
69	Основные формы движений Повороты на месте. Передачи мяча.	1ч.			
70	Повороты на месте. Передачи мяча. «Школа мяча»	1ч.			
71	Повороты на месте. Передачи мяча.	1ч.			
72	Передачи мяча. «Школа мяча»	1ч.			
73	Передачи мяча. «Лисы и куры».	1ч.			
74	Передачи мяча. Поддача мяча. «Лисы и куры».	1ч.			
75	Передачи мяча. Поддача мяча. «Попади в обруч».	1ч.			
76	Режим дня, его содержание и правила планирования Стойка и перемещения волейболиста.	1ч.			
77	Утренняя зарядка и её влияние на	1ч.			

	самочувствие и работоспособность человека. Стойка и перемещения волейболиста.				
78	Основные формы движений Передачи мяча.	1ч.			
79	Передачи мяча.	1ч.			
80	Передачи мяча. «Школа мяча»,	1ч.			
81	Передачи мяча. Подача мяча.	1ч.			
82	Передачи мяча. Подача мяча.	1ч.			
83	Передачи мяча. Подача мяча. «Школа мяча»,	1ч.			
84	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель. «Лисы и куры».	1ч.			
85	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель. «Попади в обруч».	1ч.			
86	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель.	1ч.			
87	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель. «Попади в обруч».	1ч.			
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>					
88	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Челночный бег. Прыжки в высоту. Игра	1ч.		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
89	Режим дня Челночный бег. Прыжки в высоту. Игра.	1ч.			
90	Челночный бег. Прыжки в высоту. Игра.	1ч.			
91	Бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег 250 м. «Караси и щука»	1ч.			
92	Бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег 250 м. «К своим флажкам»,	1ч.			
93	Прыжки в длину. Метание мяча. Игра. «К своим флажкам»,	1ч.			
94	Прыжки в длину. Метание мяча. Игра. «Караси и щука»	1ч.			
95	Прыжки в длину. Метание мяча. Игра.	1ч.			
96	Бег 30 м Прыжки в длину. Метание мяча. Игра.	1ч.			
97	Бег 30 м. Прыжки в длину. Бег 500 м. Игра.	1ч.			
98	Прыжки в длину. Метание мяча. Игры по выбору детей.	1ч.			
99	Прыжки в длину. Метание мяча. Игры по выбору детей.	1 ч.			



## Календарно-тематическое планирование 2 класс

в неделю- 3 часа, в год – 102 часа

№	Тема урока. Тип урока	Кол. часов	КЭС	Элемент содержания	Дата
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>					
1	Техника безопасности на занятиях. Челночный бег. Метание мяча в цель	1ч.		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
2	Что такое физическая культура. Челночный бег. Метание мяча в цель.	1ч.			
3	Идеалы и символика Олимпийских игр Бег 30 м. Метание мяча. Бег 250 м	1ч.			
4	Строение тела. Бег 30 м. Метание мяча. Бег 500 м	1ч.			
5	Основные формы движений. Метание мяча. Бег 500 м. Прыжки в длину	1ч.			
6	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость Метание мяча. Бег 500 м. Прыжки в длину. «Зайцы в огороде»,	1ч.			
7	Бег 30 м. Прыжки в длину	1ч.			
8	Бег 30 м. Прыжки в длину. Бег 500 м.	1ч.			
9	Бег 30 м. Прыжки в высоту. «Прыгающие воробушки»	1ч.			
10	Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1ч.			
11	Бег 30 м. Прыжки в высоту. «Зайцы в огороде»,	1ч.			
12	Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1ч.			
<b>Баскетбол 12 часов</b>					
13	Техника безопасности на занятиях. Броски мяча. Ловля мяча.	1ч.		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов.	
14	Строение тела. Броски мяча. Ловля мяча. Игра «К своим флажкам»,	1ч.			
15	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Передачи мяча в парах. Ловля мяча.	1ч.			
16	Особенности дыхания. Передачи мяча в парах. Ловля мяча.	1ч.			
17	Ведение мяча на месте. Передачи мяча. «Прыгающие воробушки»	1ч.			
18	Ведение мяча на месте. Передачи мяча. «Зайцы в огороде»	1ч.			
19	Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину. «Лисы и куры».	1ч.			
20	Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину. «Зайцы в огороде»,	1ч.			
21	Передачи мяча двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением отскока. Игра.	1ч.			
22	Передачи мяча двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением отскока.	1ч.			

	Игра.				
23	Броски мяча в корзину. Передачи мяча от плеча. «Мяч не теряй».	1ч.			
24	Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча.	1ч.			
<b>Гимнастика 12 часов</b>					
25	Строение тела. Повороты на месте. Лазание по наклонной скамейке.	1ч.		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. Кувырок вперед и назад. Упражнения в висах и упорах.	
26	Повороты на месте. Лазание по наклонной скамейке.	1ч.			
27	Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Повороты на месте. Лазание по канату.	1ч.			
28	Повороты на месте. Лазание по канату.	1ч.			
29	Особенности дыхания. Повороты на месте. Кувырок вперед.	1ч.			
30	Напряжение и расслабление мышц при выполнении движений. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1ч.			
31	Кувырок вперед. Кувырок назад. «К своим флажкам»	1ч.			
32	Кувырок вперед. Кувырок назад. «Прыгающие воробушки»	1ч.			
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Висы и упоры.	1ч.			
34	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Висы и упоры. «Лисы и куры».	1ч.			
35	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Лазание.	1ч.			
36	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Лазание. «К своим флажкам»	1ч.			
<b>Баскетбол 12 часов</b>					
37	Подтягивание. Броски и ловля мяча.	1ч.		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов.	
38	Идеалы и символика Олимпийских игр Подтягивание. Броски и ловля мяча.	1ч.			
39	Напряжение и расслабление мышц при выполнении движений. Подтягивание. Броски и ловля мяча. Игра «К своим флажкам»	1ч.			
40	Особенности дыхания. Броски и ловля мяча. Передачи мяча. Игра	1ч.			
41	Броски и ловля мяча. Передачи мяча.	1ч.			
42	Напряжение и расслабление мышц при выполнении движений. Повороты на месте. Передачи мяча. Игра	1ч.			
43	Повороты на месте. Передачи мяча. «Зайцы в огороде»,	1ч.			
44	Ведение мяча. Передачи мяча.	1ч.			
45	Ведение мяча. Передачи мяча. Игра	1ч.			

46	Броски мяча в корзину. Передачи мяча от плеча. «Мяч не теряй».	1ч.			
47	Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча.	1ч.			
48	Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча.	1ч.			
<b>Лыжная подготовка 21 час</b>					
49	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Скользящий шаг.	1ч.		Передвижение на лыжах различными ходами. Подъемы. Спуски в различных стойках. Торможения плугом и упором. Прохождение дистанции с максимальной скоростью.	
50	Особенности дыхания. Скользящий шаг.	1ч.			
51	Напряжение и расслабление мышц при выполнении движений. Скользящий шаг. Подъемы и спуски.	1ч.			
52	Скользящий шаг. Подъемы и спуски.	1ч.			
53	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость Скользящий шаг. Повороты на месте.	1ч.			
54	Напряжение и расслабление мышц при выполнении движений. Скользящий шаг. Повороты на месте.	1ч.			
55	Попеременный ход.	1ч.			
56	Попеременный ход.	1ч.			
57	Подъемы и спуски.	1ч.			
58	Подъемы и спуски.	1ч.			
59	Идеалы и символика Олимпийских игр Попеременный ход.	1ч.			
60	Попеременный ход.	1ч.			
61	Попеременный ход.	1ч.			
62	Попеременный ход.	1ч.			
63	Попеременный ход. Подъемы и спуски.	1ч.			
64	Попеременный ход. Подъемы и спуски.	1ч.			
65	Попеременный ход.	1ч.			
66	Попеременный ход.	1ч.			
67	Подъемы, спуски, торможение.	1ч.			
68	Попеременный ход.	1ч.			
69	Попеременный ход.	1ч.			
<b>Волейбол 21 час</b>					
70	Режим дня, его содержание и правила планирования. Стойка и перемещения волейболиста.	1ч.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Передача мяча. Подача мяча. Перемещения волейболиста. Прием мяча и нападающий удар. Тактика.	
71	Виды движений. Стойка и перемещения волейболиста.	1ч.			
72	Повороты на месте. Передачи мяча.	1ч.			
73	Особенности дыхания. Повороты на месте. Передачи мяча.	1ч.			
74	Напряжение и расслабление мышц при выполнении движений. Передачи мяча. «Зайцы в огороде»,	1ч.			
75	Передачи мяча. Игра «К своим	1ч.			

	флажкам»				
76	Передачи мяча. Игра «К своим флажкам»	1ч.			
77	Передачи мяча. Подача мяча.	1ч.			
78	Передачи мяча. Подача мяча. «Зайцы в огороде»,	1ч.			
79	Стойка и перемещения волейболиста.	1ч.			
80	Особенности дыхания. Стойка и перемещения волейболиста.	1ч.			
81	Напряжение и расслабление мышц при выполнении движений. Передачи мяча. «Зайцы в огороде»,	1ч.			
82	Передачи мяча. «Лисы и куры».	1ч.			
83	Передачи мяча. Подача мяча.	1ч.			
84	Передачи мяча. Подача мяча.	1ч.			
85	Идеалы и символика Олимпийских игр Передачи мяча. Подача мяча.	1ч.			
86	Передачи мяча. Подача мяча. «Зайцы в огороде»,	1ч.			
87	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель.	1ч.			
88	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель. «Лисы и куры».	1ч.			
89	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель.	1ч.			
90	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель.	1ч.			

#### Легкая атлетика 12 часов

91	Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Челночный бег. Прыжки в высоту	1ч.		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
92	Челночный бег. Прыжки в высоту	1ч.			
93	Особенности дыхания. Челночный бег. Прыжки в высоту	1ч.			
94	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость Бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег 250 м. «Зайцы в огороде»,	1ч.			
95	Бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег 250 м.	1ч.			
96	Прыжки в длину. Метание мяча. «Лисы и куры».	1ч.			
97	Прыжки в длину. Метание мяча.	1ч.			
98	Прыжки в длину. Метание мяча. «Лисы и куры».	1ч.			
99	Бег 30 м Прыжки в длину. Метание мяча. Игра	1ч.			
100	Понятия: длинная дистанция, бег на выносливость. Бег 30 м. Прыжки в длину. Бег 500 м.	1ч.			
101	Прыжки в длину. Метание мяча. Игра	1ч.			
102	Бег 30 м Прыжки в длину. Метание мяча.	1 ч.			

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**  
в неделю- 3 часа, в год – 102 часа

№	Тема урока. Тип урока	Кол. часов	КЭС	Элемент содержания	Дата
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>					
1	Техника безопасности на занятиях. Бег 30 м. Прыжки в высоту.	1ч.		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
2	Роль и значение занятий физической культурой. Бег 30 м. Прыжки в высоту.	1ч.			
3	Бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег 250	1ч.			
4	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м	1ч.			
5	Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Метание мяча. Бег 500 м	1ч.			
6	Метание мяча. Бег 500 м	1ч.			
7	Бег 30 м. Метание мяча. Прыжки в длину.	1ч.			
8	Бег 30 м. Метание мяча. Прыжки в длину.	1ч.			
9	Бег 30 м. Прыжки в длину. «Волк во рву»	1ч.			
10	Прыжки в длину. Бег 500 м.	1ч.			
11	Бег 30 м. Метание мяча в цель. Игра	1ч.			
12	Метание мяча в цель. Игра. Бег 1000 м.	1ч.			
<b>Баскетбол 12 часов</b>					
13	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Ведение мяча на песте. Передачи мяча. Ловля мяча. «Мяч в корзину»	1ч.		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов.	
14	Правила личной гигиены. Ведение мяча на месте. Передачи мяча. Ловля мяча. «Мяч водящему»	1ч.			
15	Передачи и ловля мяча.	1ч.			
16	Передачи и ловля мяча. «Школа мяча»	1ч.			
17	Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину. «Мяч водящему»	1ч.			
18	Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину. «Волк во рву»	1ч.			
19	Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину. «Волк во рву»	1ч.			
20	Ведение мяча с изменением отскока. Броски мяча в корзину. «Школа мяча»	1ч.			
21	Ведение и броски мяча. Передачи мяча. «Мяч в корзину»	1ч.			
22	Ведение и броски мяча. Передачи мяча.	1ч.			
23	Передачи мяча. Ловля мяча. «Перестрелка».	1ч.			

24	Ведение и передачи мяча. Броски мяча с точек.	1ч.			
<b>Гимнастика 12 часов</b>					
25	Роль и значение занятий физической культурой. Повороты на месте. Лазание по наклонной скамейке.	1ч.		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. Кувырок вперед и назад. Упражнения в висах и упорах.	
26	Режим дня, его содержание и правила планирования. Повороты на месте. Лазание по наклонной скамейке.	1ч.			
27	Строение тела, основные формы движений. Повороты на месте. Кувырок вперед.	1ч.			
28	Упражнения на улучшение осанки. Повороты на месте. Кувырок вперед.	1ч.			
29	Правила личной гигиены. Кувырок вперед. Кувырок назад	1ч.			
30	Кувырок вперед. Кувырок назад. Лазание. «Волк во рву»	1ч.			
31	Кувырок вперед. Кувырок назад. Лазание.	1ч.			
32	Кувырок вперед. Кувырок назад. Лазание. «Волк во рву»	1ч.			
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Висы и упоры. Игра	1ч.			
34	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Висы и упоры. Игра.	1ч.			
35	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1ч.			
36	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1ч.			
<b>Баскетбол 12 часов</b>					
37	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Подтягивание. Броски и ловля мяча.	1ч.		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов.	
38	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения. Подтягивание. Броски и ловля мяча.	1ч.			
39	Режим дня, его содержание и правила планирования. Подтягивание. Броски и ловля мяча.	1ч.			
40	Ведение мяча. Передачи мяча. «Мяч в корзину»	1ч.			
41	Ведение мяча. Передачи мяча. «Мяч в корзину»	1ч.			
42	Передачи мяча. Ловля мяча. «Перестрелка».	1ч.			
43	Ведение и передачи мяча. Броски мяча с точек. «Школа мяча»	1ч.			
44	Ведение и передачи мяча. Броски мяча с точек. «Школа мяча»	1ч.			
45	Ведение мяча. Передачи мяча. Мини-баскетбол. «Волк во рву»	1ч.			

46	Ведение мяча. Передачи мяча. Мини-баскетбол. «Волк во рву»	1ч.			
47	Ведение мяча. Передачи мяча. Мини-баскетбол. «Мяч водящему»	1ч.			
48	Ведение мяча. Передачи мяча. Мини-баскетбол. «Мяч водящему»	1ч.			
<b>Лыжная подготовка 21 час</b>					
49	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Скользящий шаг.	1ч.		Передвижение на лыжах различными ходами. Подъемы. Спуски в различных стойках. Торможения плугом и упором. Прохождение дистанции с максимальной скоростью.	
50	Роль и значение занятий физической культурой. Скользящий шаг.	1ч.			
51	Особенности дыхания. Скользящий шаг. Подъемы и спуски.	1ч.			
52	Попеременный ход. Подъемы и спуски.	1ч.			
53	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Попеременный ход.	1ч.			
54	Попеременный ход.	1ч.			
55	Особенности дыхания. Попеременный ход.	1ч.			
56	Режим дня, его содержание и правила планирования. Попеременный ход.	1ч.			
57	Подъемы и спуски.	1ч.			
58	Подъемы и спуски.	1ч.			
59	Подъемы и спуски.	1ч.			
60	Попеременный ход.	1ч.			
61	Попеременный ход.	1ч.			
62	Попеременный ход.	1ч.			
63	Попеременный ход. Подъемы и спуски.	1ч.			
64	Попеременный ход. Подъемы и спуски.	1ч.			
65	Попеременный ход.	1ч.			
66	Попеременный ход.	1ч.			
67	Подъемы, спуски торможения.	1ч.			
68	Попеременный ход.	1ч.			
69	Попеременный ход.	1ч.			
<b>Волейбол 21 час</b>					
70	Стойка и перемещения волейболиста.	1ч.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Передача мяча. Подача мяча. Перемещения волейболиста. Прием мяча и нападающий удар. Тактика.	
71	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения. Стойка и перемещения волейболиста.	1ч.			
72	Правила личной гигиены. Передачи мяча. «Попади в обруч».	1ч.			
73	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Передачи мяча.	1ч.			
74	Передачи мяча. «Школа мяча»	1ч.			
75	Основные виды движений. Передачи мяча	1ч.			
76	Передачи мяча. «Волк во рву»	1ч.			
77	Передачи мяча. «Волк во рву»	1ч.			
78	Передачи мяча. Подача мяча.	1ч.			
79	Роль и значение занятий физической	1ч.			

	культурой. Стойка и перемещения волейболиста.				
80	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения. Стойка и перемещения волейболиста.	1ч.			
81	Передачи мяча. «Школа мяча»	1ч.			
82	Передачи мяча. «Попади в обруч».	1ч.			
83	Передачи мяча. Подача мяча.	1ч.			
84	Передачи мяча. Подача мяча. «Волк во рву»	1ч.			
85	Передачи мяча. Подача мяча.	1ч.			
86	Основные виды движений. Передачи мяча. «Попади в обруч».	1ч.			
87	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель. «Волк во рву»	1ч.			
88	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель. «Школа мяча»	1ч.			
89	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель. «Школа мяча»	1ч.			
90	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель.	1ч.			
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>					
91	Роль и значение занятий физической культурой. Челночный бег. Прыжки в высоту	1ч.		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
92	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». Челночный бег. Прыжки в высоту	1ч.			
93	Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Челночный бег. Прыжки в высоту	1ч.			
94	Бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег 250 м. «Волк во рву»	1ч.			
95	Бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м.	1ч.			
96	Прыжки в длину. Метание мяча.	1ч.			
97	Прыжки в длину. Метание мяча.	1ч.			
98	Прыжки в длину. Метание мяча. Бег 500 м. «Волк во рву»	1ч.			
99	Бег 30 м Прыжки в длину. Метание мяча.	1ч.			
100	Бег 30 м. Прыжки в длину. Бег 1000 м..	1ч.			
101	Прыжки в длину. Метание мяча.	1ч.			
102	Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1ч.			



## Календарно-тематическое планирование 4 класс

в неделю- 3 часа, в год – 102 часа

№	Тема урока. Тип урока	Кол. часов	КЭС	Элемент содержания	Дата
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>					
1	Техника безопасности на занятиях. Бег 30 м. Прыжки в высоту.	1ч.		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
2	Роль и значение занятий физической культурой. Бег 30 м. Прыжки в высоту.	1ч.			
3	Правила личной гигиены. Бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег 250 м.	1ч.			
4	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м	1ч.			
5	Метание мяча. Бег 500 м. «Волк во рву»	1ч.			
6	Метание мяча. Бег 500 м	1ч.			
7	Бег 30 м. Метание мяча. Прыжки в длину.	1ч.			
8	Бег 30 м. Метание мяча. Прыжки в длину.	1ч.			
9	Бег 30 м. Прыжки в длину	1ч.			
10	Прыжки в длину. Бег 500 м.	1ч.			
11	Бег 30 м. Метание мяча в цель. Игра	1ч.			
12	Метание мяча в цель. Игра. Бег 1000 м.	1ч.			
<b>Баскетбол 12 часов</b>					
13	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Ведение мяча на месте. Передачи мяча. Ловля мяча.	1ч.		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов.	
14	Правила личной гигиены. Ведение мяча на месте. Передачи мяча. Ловля мяча. «Школа мяча»	1ч.			
15	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Передачи и ловля мяча. «Волк во рву»	1ч.			
16	Передачи и ловля мяча. «Школа мяча»	1ч.			
17	Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину. «Пустое место»	1ч.			
18	Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину. «Пустое место»	1ч.			
19	Ведение мяча в движении. Броски мяча в корзину. «Волк во рву»	1ч.			
20	Ведение мяча с изменением отскока. Броски мяча в корзину. «Мяч водящему»	1ч.			
21	Ведение и броски мяча. Передачи мяча.	1ч.			
22	Ведение и броски мяча. Передачи мяча. «Мяч водящему»	1ч.			
23	Передачи мяча. Ловля мяча. «Перестрелка».	1ч.			
24	Ведение и передачи мяча. Броски мяча с точек. «Мяч в корзину»	1ч.			
<b>Гимнастика 12 часов</b>					

25	Техника безопасности на занятиях. Повороты на месте. Лазание по наклонной скамейке.	1ч.		ОРУ, СУ. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание. Кувырок вперед и назад. Упражнения в висах и упорах.	
26	Роль и значение занятий физической культурой. Повороты на месте. Лазание по наклонной скамейке. «Волк во рву»	1ч.			
27	Правила личной гигиены. Повороты на месте. Кувырок вперед.	1ч.			
28	Строение тела, основные формы движений Повороты на месте. Кувырок вперед.	1ч.			
29	Упражнения на улучшение осанки Повороты на месте. Кувырок вперед.	1ч.			
30	Кувырок вперед. Кувырок назад. «Волк во рву»	1ч.			
31	Кувырок вперед. Кувырок назад. Лазание.	1ч.			
32	Кувырок вперед. Кувырок назад. Лазание.	1ч.			
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Висы и упоры.	1ч.			
34	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Висы и упоры.	1ч.			
35	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1ч.			
36	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Лазание по канату.	1ч.			
<b>Баскетбол 12 часов</b>					
37	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Подтягивание. Броски и ловля мяча. «Школа мяча»	1ч.		ОРУ с мячом. Повороты с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Ведение мяча и броски мяча. Сочетание приемов.	
38	Правила личной гигиены. Подтягивание. Броски и ловля мяча. «Мяч водящему»	1ч.			
39	Строение тела, основные формы движений Подтягивание. Броски и ловля мяча.	1ч.			
40	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Ведение мяча. Передачи мяча. «Школа мяча»	1ч.			
41	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения. Ведение мяча. Броски мяча.	1ч.			
42	Передачи мяча. Ловля мяча. «Перестрелка».	1ч.			
43	Ведение и передачи мяча. Броски мяча с точек. «Пустое место»	1ч.			
44	Ведение и передачи мяча. Броски мяча с точек. «Пустое место»	1ч.			
45	Ведение мяча. Передачи мяча. Мини-баскетбол. «Волк во рву»	1ч.			
46	Ведение мяча. Передачи мяча. Мини-баскетбол. «Мяч водящему»	1ч.			
47	Ведение мяча. Передачи мяча. Мини-баскетбол. «Волк во рву»	1ч.			
48	Ведение мяча. Передачи мяча. Мини-	1ч.			

	баскетбол. «Мяч в корзину»				
<b>Лыжная подготовка 21 час</b>					
49	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Скользящий шаг.	1ч.		Передвижение на лыжах различными ходами. Подъемы. Спуски в различных стойках. Торможения плугом и упором. Прохождение дистанции с максимальной скоростью.	
50	Особенности дыхания. Скользящий шаг.	1ч.			
51	Роль и значение занятий физической культурой. Скользящий шаг. Подъемы и спуски.	1ч.			
52	Правила личной гигиены. Попеременный ход. Подъемы и спуски.	1ч.			
53	Строение тела, основные формы движений Попеременный ход.	1ч.			
54	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Попеременный ход.	1ч.			
55	Попеременный ход.	1ч.			
56	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Попеременный ход.	1ч.			
57	Подъемы и спуски.	1ч.			
58	Подъемы и спуски.	1ч.			
59	Попеременный ход.	1ч.			
60	Попеременный ход.	1ч.			
61	Попеременный ход.	1ч.			
62	Попеременный ход.	1ч.			
63	Попеременный ход. Подъемы и спуски.	1ч.			
64	Попеременный ход. Подъемы и спуски.	1ч.			
65	Попеременный ход.	1ч.			
66	Попеременный ход.	1ч.			
67	Подъемы, спуски торможения.	1ч.			
68	Попеременный ход.	1ч.			
69	Попеременный ход.	1ч.			
<b>Волейбол 21 час</b>					
70	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Стойка и перемещения волейболиста. Передачи мяча.	1ч.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Передача мяча. Подача мяча. Перемещения волейболиста. Прием мяча и нападающий удар. Тактика.	
71	Правила личной гигиены. Стойка и перемещения волейболиста. Передачи мяча. «Попади в обруч».	1ч.			
72	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения. Передачи мяча.	1ч.			
73	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Передачи мяча. «Школа мяча»	1ч.			
74	Передачи мяча. «Школа мяча»	1ч.			
75	Передачи мяча. Подача мяча. «Пустое место»	1ч.			
76	Передачи мяча. Подача мяча. «Пустое место»	1ч.			
77	Передачи мяча. Подача мяча. «Волк во рву»	1ч.			

78	Передачи мяча. Подача мяча. «Волк во рву»	1ч.			
79	Роль и значение занятий физической культурой. Стойка и перемещения волейболиста. Передачи мяча.	1ч.			
80	Стойка и перемещения волейболиста. Передачи мяча. Игра «Попади в обруч».	1ч.			
81	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Передачи мяча. Игра «Попади в обруч».	1ч.			
82	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения Передачи мяча.	1ч.			
83	Передачи мяча. Подача мяча. «Школа мяча»	1ч.			
84	Передачи мяча. Подача мяча. «Школа мяча»	1ч.			
85	Передачи мяча. Подача мяча. «Пустое место»	1ч.			
86	Передачи мяча. Подача мяча. «Пустое место»	1ч.			
87	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель. «Волк во рву»	1ч.			
88	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель. «Волк во рву»	1ч.			
89	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель.	1ч.			
90	Передачи мяча. Подача мяча. Метание мяча в цель.	1ч.			
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>					
91	Роль и значение занятий физической культурой. Челночный бег. Прыжки в высоту	1ч.		Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные и короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча. Прыжки в длину и в высоту. Бег с максимальной скоростью	
92	Правила личной гигиены. Челночный бег. Прыжки в высоту	1ч.			
93	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Челночный бег. Прыжки в высоту	1ч.			
94	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег 250 м.	1ч.			
95	Бег 30 м. Прыжки в высоту. Бег 500 м. «Волк во рву»	1ч.			
96	Прыжки в длину. Метание мяча.	1ч.			
97	Прыжки в длину. Метание мяча.	1ч.			
98	Прыжки в длину. Метание мяча. Бег 500 м.	1ч.			
99	Бег 30 м Прыжки в длину. Метание мяча.	1ч.			
100	Бег 30 м. Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1ч.			
101	Прыжки в длину. Метание мяча.	1ч.			
102	Прыжки в длину. Бег 1000 м.	1ч.			

## Материально-техническая база

Учебно-практическое оборудование	
1.	Бревно гимнастическое напольное
2.	Козел гимнастический
3.	Канат для лазанья
4.	Переключатель гимнастическая (пристеночная)
5.	Стенка гимнастическая
6.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7.	Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
9.	Палка гимнастическая
10.	Скакалка детская
11.	Мат гимнастический
12.	Гимнастический подкидной мостик
13.	Кегли
14.	Обруч пластиковый детский
15.	Планка для прыжков в высоту
16.	Стойка для прыжков в высоту
17.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые
18.	Лента финишная
19.	Рулетка измерительная
20.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
21.	Лыжи детские (с креплениями и палками)
22.	Сетка для переноски и хранения мячей
23.	Аптечка