


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа п. Дубовое»  
Белгородского района Белгородской области**

<p align="center"><b>РАСМОТРЕНО</b></p> <p>на заседании школьного методического объединения руководитель МО  / А.С. Самodelко Протокол заседания от «27» августа 2021 г. № 1</p>	<p align="center"><b>СОГЛАСОВАНО</b></p> <p>заместитель директора   / А.Ю. Попова «27» августа 2021 г.</p>	<p align="center"><b>УТВЕРЖДАЮ</b></p> <p>директор МОУ «Начальная школа п. Дубовое»  / О.Н. Кладова Приказ от «30» августа 2021 г. №290</p>
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для 1-4 классов

2021 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373 (с изменениями, приказ от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 №2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 №1576);
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15);
- Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 364820 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Учебным планом МОУ «Начальная школа п. Дубовое»;
- Положением о рабочей программе.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Примерной программы начального образования по физической культуре: *Физическая культура. Рабочие программы. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014.*

Для реализации программы используются учебники:

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

Данные линии учебников соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, одобрены РАО и РАН, имеют гриф «Рекомендовано» и включены в Федеральный перечень 2018 г. (Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”).

Рабочая программа рассчитана на 270 часов за весь курс обучения (2 ч в неделю):

1 класс – 66 часов; 2 класс - 68 ч., 3 класс - 68ч., 4 класс- 68 ч.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

1. Развитие ценностного отношения к труду, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца.

2. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.

3. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.

4. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания.

## 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

### Личностные, метапредметные и предметные результаты

#### 1 класс

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

- 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;
- 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* освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

#### 2 класс

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

- 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;
- 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* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры ит.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

### **3 класс**

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

- 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;

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

- 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), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,); о физической культуре;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры ит.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **4 класс**

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

- 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;
- 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* освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).

#### *Двигательные умения, навыки и способности:*

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 8 мин.; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 4-5 шагов; преодоление с помощью бега и прыжков полосы из 3-4 горизонтальных и вертикальных препятствий; прыгать в глубину; прыгать в высоту с прямого разбега через неподвижную и качающуюся скакалку; прыгать с поворотом на 90, 180 градусов.

*В метании на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мяча до 150 граммов на дальность с места правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой до 1 кг двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди); метать малым мячом в горизонтальную и вертикальную цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 3-4 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большими и малыми мячами, палкой с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической стенке, гимнастической скамейке, канату и др. на расстоянии 4 м; выполнять кувырок вперёд, стойку на лопатках согнув ноги в перекаат вперёд в упор присев, кувырок в сторону; ходить по гимнастической скамейке на носках, с переступанием предметов и поворотов на двух ногах; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 класса; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд; в положении наклона туловища вперёд, ноги прямые, касаться пальцами рук пола.

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстоянии до 5 м, ловля, ведение на месте, в ходьбе и беге, броски

в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну игру, комплексно воздействующих на организм («Пионербол», «перестрелка», «Борьба за мяч», мини-футбол).

*Физическая подготовленность:* показать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для учащихся 2 класса подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр, выполнения других заданий.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

*Учащиеся должны знать:*

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;
- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования.

*Легкоатлетические упражнения*

1. Технику безопасности на уроках легкой атлетики.
2. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:*

1. Технику безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Знать названия снарядов и гимнастических элементов.
3. Ходить, бегать и прыгать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.
4. Выполнять строевые упражнения
5. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.
6. Выполнять перекаты в группировке.
7. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.
8. Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 см.
9. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
10. Прыгать через скакалку.
11. Выполнять висы и упоры.

*В подвижных играх:*

1. Названия и правила игры.
2. Технику безопасности на уроках подвижных игр.
3. Знать правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями.

*В подвижных играх с элементами спортивных игр:*

1. Знать технику безопасности на занятиях..

2. Знать основные требования к одежде и обуви во время занятий
3. Знать правила игры.
4. Знать элементарные правила судейства..

Уметь и иметь представление:

- О физиологических основах деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- О правилах использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- О правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Легкоатлетические упражнения

3. Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках.
4. Бегать по дорожке стадиона с максимальной скоростью до 60 м.
5. Бегать в равномерном темпе до 10 мин.
6. Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.
7. Владеть техникой метания мяча.
8. Метать мяч на дальность.
9. Метать мяч в цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

1. Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма.
2. Выполнять строевые упражнения.
3. Лазать по гимнастической лестнице, стенке.
4. Выполнять перекаты в группировке.
5. Выполнять кувырок вперед, кувырок назад.
6. Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 100 м.
7. Ходить по бревну с выполнением поворотов, приседаний и переходов.
8. Прыгать через скакалку.
9. Выполнять висы и упоры.

В подвижных играх:

1. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
2. Владеть мячом: ловле, броску и передачи.
3. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол



Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Кроссовый бег 1, 5 км	Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м, с	11,0	11,5

### 3. Содержание учебного предмета

#### 1 класс (99 ч)

##### *Знания о физической культуре (4 ч)*

Когда и как возникла физическая культура. Символика Олимпийских игр. Строение тела. Орган осязания кожа. Уход за кожей. Правила личной гигиены. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка ее влияние на самочувствие работоспособность человека. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом в помещении. Примеры измерения пульса до, во время занятий и после физических нагрузок. Техника безопасности на спортивной площадке, спортивном зале. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. 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.

##### *Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (15ч)*

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости:* общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия:* стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну;

перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений:* основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс стой!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

#### *Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (30 ч)*

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:* обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:* обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м; эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* игры с прыжками с использованием скакалки.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель

(2x2 м) с расстояния 3—4 м.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность.

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

#### *Подвижные игры «Играем все!». (19 ч)*

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:* ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:* «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:* «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

## 2 класс

### *Знания о физической культуре (4 ч)*

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. 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.

### *Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (15 ч)*

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости:* общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия:* стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений:* размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

#### *Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (30 ч)*

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:* обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:* обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м; эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков)

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4—5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие

(высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

#### *Подвижные игры «Играем все!».*

##### *подвижные игры с элементами спортивных игр (19 ч)*

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:* ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:* «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:* «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

### **3 класс**

#### *Знания о физической культуре (4 ч)*

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. 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.

#### *Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (15ч)*

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости:* общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на

канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия:* стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений:* размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

#### *Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (30 ч)*

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:* обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:* обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, 3х10м; эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков)

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4—5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

#### *Подвижные игры «Играем все!».*

##### *подвижные игры с элементами спортивных игр (19 ч)*

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:* ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:* «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:* «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

## **4 класс**

### *Знания о физической культуре (4 ч)*

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Специальные упражнения для органов зрения. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. Рекомендации по правильному усвоению пищи. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. 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.

### *Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (15 ч)*

*Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости:* общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.

*Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей:* кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей:* упражнения в виси стоя и лежа; в виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в виси лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в виси на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку:* лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.

*Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей:* перелезание через гимнастического коня.

*Освоение навыков равновесия:* стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей:* шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

*Освоение строевых упражнений:* размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!».

*Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки:* основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

### *Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (30 ч)*

*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей:* обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.

*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:* обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10м; эстафеты с бегом на скорость.

*Совершенствование навыков бега и развитие выносливости:* равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.



*Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей:* Эстафеты «Смена сторон», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 20 м Соревнования (до 60 м).

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков)

*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

*Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей:* метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4—5 м; на дальность отскока от пола и от стены.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность

*Самостоятельные занятия:* равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

#### *Подвижные игры «Играем все!».*

##### *подвижные игры с элементами спортивных игр (19 ч)*

*Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

*Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

*Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча:* ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве:* «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей:* «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

*Самостоятельные занятия:* Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге.

#### 4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс – 66 часов

№ урока п\п	Раздел/тема	Кол-во часов, предусмотренных на изучение раздела/темы примерной или авторской программой	Кол-во часов, предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой
<b>Основы знаний (4 ч)</b>			
1	<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</b>	1	1
2	<b>Современные Олимпийские игры.</b> Идеалы и символика Олимпийских игр.	1	1
3	<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</b> Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	1	1
4	<b>Органы чувств.</b> Орган осязания — кожа. Уход за кожей. <b>Личная гигиена.</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1	1
<b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (30 ч)</b>			
5	Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость; названия метательных снарядов.	1	1
6	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	1
7	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	1
8	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	1
9	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1	1
10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1
11	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	1	1
12	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1
13	Самостоятельные занятия.	1	1

14	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	1
15	Совершенствование навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	1
16	Обучение техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1
17	Разучивание техники метания мяча на точность, дальность. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	1
18	Овладение навыками метания. Закрепление техники метания мяча (150 грамм) в цель.	1	1
19	Совершенствование метания мяча (150 грамм) в цель Развитие быстроты, ловкости.	1	1
20	Обучение техники низкого старта. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	1
21	Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	1
22	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Освоение навыков прыжков.	1	1
23	Развитие скоростно-силовых качеств. Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1	1
24	Разучивание техники метания мяча на точность, дальность. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	1
25	Развитие выносливости, прыжки через скакалку.	1	1
26	Развитие быстроты и ловкости. Ведение и передача мяча на время.	1	1
27	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.	1	1
28	Закрепление и совершенствование навыков метания, развитие координационных способностей.	1	1
29	Совершенствование навыков бега. Кросс 1000м.	1	1
30	Совершенствование метания мяча Развитие ловкости.	1	1
<b>Гимнастика с основами акробатики «Бодристь, грация, координация» (15ч)</b>			
31	Названия снарядов и гимнастических элементов, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	1	1
32	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	1
33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных способностей.	1	1
34	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1	1
35	Развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений.	1	1
36	Освоение висов, развитие силовых и координационных способностей.	1	1
37	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие	1	1

	координационных и силовых способностей.		
38	Освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	1
39	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие правильной осанки.	1	1
40	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.	1	1
41	Освоение навыков равновесия.	1	1
42	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1	1
43	Освоение строевых упражнений.	1	1
44	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	1	1
45	Освоение навыков в перелезании через гимнастического коня, развитие координационных и силовых способностей.	1	1
<b>Подвижные игры «Играем все!» - (17ч)</b>			
46	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	1	1
47	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».	1	1
48	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	1
49	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1	1
50	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1	1
51	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».	1	1
52	Закрепление передачи мяча в движении. Подвижная игра «Два мороза».	1	1
53	Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	1
54	Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки».	1	1
55	Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча. Подвижная игра «Мяч капитану» .	1	1

56	Повторение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	1
57	Обучение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	1
58	Закрепление метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	1
59	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «День, ночь» Тестирование метание мяча в цель.	1	1
60	Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	1
61	Обучение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка».	1	1
62	Овладение элементарным умением в ловле. Эстафеты. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1
63	Обучение ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель».	1	1
64	Овладение элементарным умением в бросках, передачах и ведении мяча. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	1
65	Повторение техники броска мяча в цель Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	1
66	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель». Формирование навыка движения без мяча Развитие физических качеств. Подвижная игра «Снайперы».	1	1

## 2 класс – 68 часов

№ урока п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, предусмотренных на изучение раздела/темы примерной или авторской программой	Кол-во часов, предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой
<b>Основы знаний (4 ч)</b>			
1	<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</b>	1	1
2	<b>Современные Олимпийские игры.</b> Идеалы и символика Олимпийских игр.	1	1
3	<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</b>	1	1

	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.		
4	<b>Органы чувств.</b> Орган осязания — кожа. Уход за кожей. <b>Личная гигиена.</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1	1
<b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (30 ч)</b>			
5	Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость; названия метательных снарядов.	1	1
6	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	1	1
7	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	1
8	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	1
9	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1	1
10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1
11	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	1	1
12	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1
13	Самостоятельные занятия.	1	1
14	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	1
15	Совершенствование навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	1
16	Обучение техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1
17	Разучивание техники метания мяча на точность, дальность. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	1
18	Овладение навыками метания. Закрепление техники метания мяча (150 грамм) в цель.	1	1
19	Совершенствование метания мяча (150 грамм) в цель. Развитие быстроты, ловкости.	1	1
20	Обучение техники низкого старта. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	1
21	Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	1
22	Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	1
23	Совершенствование техники низкого старта.	1	1
24	Закрепление техники метания мяча на точность.	1	1
25	Закрепление метания мяча (150 грамм) в цель.	1	1
26	Контроль-метание теннисного мяча.	1	1
27	Прыжок в длину. Эстафеты с теннисным мячом.	1	1

28	Контроль-прыжок в длину. Метание набивного мяча.	1	1
29	Контроль- метание набивного мяча.	1	1
30	Челночный бег, бег 30 метров.	1	1
<b>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (15 ч)</b>			
31	Названия снарядов и гимнастических элементов, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	1	1
32	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	1
33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных способностей.	1	1
34	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1	1
35	Развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений.	1	1
36	Освоение висов, развитие силовых и координационных способностей.	1	1
37	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей.	1	1
38	Освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	1
39	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие правильной осанки.	1	1
40	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.	1	1
41	Освоение навыков равновесия.	1	1
42	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1	1
43	Освоение строевых упражнений.	1	1
44	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	1	1
45	Освоение навыков в перелезании через гимнастического коня, развитие координационных и силовых способностей.	1	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр.«Играем все!» (19 ч)</b>			
46	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	1	1
47	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».	1	1
48	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	1
49	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений,	1	1

	скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».		
50	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1	1
51	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».	1	1
52	Закрепление передачи мяча в движении. Подвижная игра «Два мороза».	1	1
53	Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	1
54	Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки».	1	1
55	Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча. Подвижная игра «Мяч капитану» .	1	1
56	Повторение навыков бега , развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	1
57	Обучение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	1
58	Закрепление метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	1
59	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «День, ночь» Тестирование метание мяча в цель.	1	1
60	Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	1
61	Обучение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка».	1	1
62	Овладение элементарным умением в ловле. Эстафеты. Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1
63	Обучение ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель» .	1	1
64	Овладение элементарным умением в бросках, передачах и ведении мяча. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	1
65	Повторение техники броска мяча в цель Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	1
66	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель». Формирование навыка движения без мяча Развитие физических качеств. Подвижная игра «Снайперы».	1	1
67	Закрепление и совершенствование стоек и передвижения при передача мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	1	1
68	Повторение техники ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	1



3 класс – 68 часа

№ урока п\п	Раздел/тема	Кол-во часов, предусмотренных на изучение раздела/темы примерной или авторской программой	Кол-во часов, предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой
<b>Основы знаний (4 ч)</b>			
1	<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</b>	1	1
2	<b>Современные Олимпийские игры.</b> Идеалы и символика Олимпийских игр.	1	1
3	<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</b> Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	1	1
4	<b>Органы чувств.</b> Орган осязания — кожа. Уход за кожей. <b>Личная гигиена.</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1	1
<b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (30 ч)</b>			
5	Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость; названия метательных снарядов.	1	1
6	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	1
7	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	1
8	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	1
9	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1	1
10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1
11	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	1	1
12	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1
13	Самостоятельные занятия.	1	1
14	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	1
15	Совершенствование навыков ходьбы и развитие	1	1

	координационных способностей.		
16	Обучение техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1
17	Разучивание техники метания мяча на точность, дальность. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	1
18	Овладение навыками метания. Закрепление техники метания мяча (150 грамм) в цель.	1	1
19	Совершенствование метания мяча (150 грамм) в цель. Развитие быстроты, ловкости.	1	1
20	Обучение техники низкого старта. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	1
21	Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	1
22	Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	1
23	Совершенствование техники низкого старта.	1	1
24	Закрепление техники метания мяча на точность.	1	1
25	Закрепление метания мяча (150 грамм) в цель.	1	1
26	Контроль техники метания мяча ,прыжок в длину с места.	1	1
27	Совершенствование техники прыжка, контроль прыжка с места.	1	1
28	Бег 30 метров. Эстафеты.	1	1
29	Совершенствование челночного бега.	1	1
30	Контроль выполнения челночного бега.	1	1
<b>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (15 ч)</b>			
31	Названия снарядов и гимнастических элементов, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	1	1
32	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	1
33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных способностей.	1	1
34	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1	1
35	Развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений.	1	1
36	Освоение висов, развитие силовых и координационных способностей.	1	1
37	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей	1	1
38	Освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	1
39	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие правильной осанки.	1	1
40	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.	1	1
41	Освоение навыков равновесия.	1	1

42	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1	1
43	Освоение строевых упражнений.	1	1
44	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	1	1
45	Освоение навыков в перелазании через гимнастического коня, развитие координационных и силовых способностей	1	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр. «Играем все!» (19 ч)</b>			
46	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	1	1
47	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».	1	1
48	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	1
49	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1	1
50	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1	1
51	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».	1	1
52	Закрепление передачи мяча в движении. Подвижная игра «Два мороза».	1	1
53	Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	1
54	Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки».	1	1
55	Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	1
56	Повторение навыков бега, развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	1
57	Обучение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	1
58	Закрепление метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	1
59	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «День, ночь» Тестирование метание мяча в цель.	1	1

60	Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	1
61	Обучение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка» .	1	1
62	Овладение элементарным умением в ловле. Эстафеты . Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1
63	Обучение ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель» .	1	1
64	Овладение элементарным умением в бросках, передачах и ведении мяча. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	1
66	Повторение техники броска мяча в цель Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	1
67	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель». Формирование навыка движения без мяча Развитие физических качеств. Подвижная игра «Снайперы».	1	1
68	Закрепление и совершенствование стоек и передвижения при передача мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	1	1

#### 4 класс – 68 часов

№ урока п/п	Раздел/тема	Кол-во часов, предусмотренных на изучение раздела/темы примерной или авторской программой	Кол-во часов, предусмотренных на изучение раздела/темы Рабочей программой
<b>Основы знаний (4 ч)</b>			
1	<b>Когда и как возникли физическая культура и спорт.</b>	1	1
2	<b>Современные Олимпийские игры.</b> Идеалы и символика Олимпийских игр.	1	1
3	<b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).</b> Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	1	1
4	<b>Органы чувств.</b> Орган осязания — кожа. Уход за кожей. <b>Личная гигиена.</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1	1

<b>Легкая атлетика «Бег, ходьба, прыжки, метание» (30 ч)</b>			
5	Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость; названия метательных снарядов.	1	1
6	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	1
7	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	1	1
8	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	1
9	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	1	1
10	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1
11	Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых способностей.	1	1
12	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1
13	Самостоятельные занятия.	1	1
14	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	1
15	Совершенствование навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	1
16	Обучение техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1
17	Разучивание техники метания мяча на точность, дальность. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	1
18	Овладение навыками метания. Закрепление техники метания мяча (150 грамм) в цель.	1	1
19	Совершенствование метания мяча (150 грамм) в цель. Развитие быстроты, ловкости.	1	1
20	Обучение техники низкого старта. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1	1
21	Обучение прыжкам на скакалке. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	1
22	Закрепление навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	1
23	Совершенствование техники низкого старта.	1	1
24	Закрепление техники метания мяча на точность.	1	1
25	Закрепление метания мяча (150 грамм) в цель.	1	1
26	Контроль техники метания мяча.	1	1
27	Эстафеты с преодолением препятствий.	1	1
28	Совершенствование бега с изменением скорости, бег 30 метров.	1	1
29	Контроль техники бега 30 метров.	1	1
30	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	1	1
<b>Гимнастика с основами акробатики «Бодрость, грация, координация» (15 ч)</b>			
31	Названия снарядов и гимнастических элементов, значение напряжения и расслабления мышц, личная	1	1

	гигиена, режим дня, закаливание.		
32	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	1
33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных способностей.	1	1
34	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1	1
35	Развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений.	1	1
36	Освоение висов, развитие силовых и координационных способностей.	1	1
37	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей.	1	1
38	Освоение навыков лазанья, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.	1	1
39	Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие правильной осанки.	1	1
35	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.	1	1
40	Освоение навыков равновесия.	1	1
41	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.	1	1
42	Освоение строевых упражнений.	1	1
43	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	1	1
45	Освоение навыков в перелезании через гимнастического коня, развитие координационных и силовых способностей.	1	1
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр «Играем все!» (19 ч)</b>			
46	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	1	1
47	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки».	1	1
48	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	1
49	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1	1
50	Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	1	1
51	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способно-	1	1

	стей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».		
52	Закрепление передачи мяча в движении. Подвижная игра «Два мороза» .	1	1
53	Обучение навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Лисы и куры» .	1	1
54	Закрепление навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Пятнашки».	1	1
55	Совершенствование техники ведения мяча. Формирование навыка движения без мяча .Подвижная игра «Мяч капитану».	1	1
56	Повторение навыков бега , развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	1
57	Обучение метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	1
58	Закрепление метаний на дальность и точность. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	1
59	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подвижная игра «День, ночь» Тестирование метание мяча в цель.	1	1
60	Освоение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	1
61	Обучение техники подачи мяча броском из-за головы двумя руками. Подвижная игра «Удочка».	1	1
62	Овладение элементарным умением в ловле. Эстафеты . Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1	1
63	Обучение ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель».	1	1
64	Овладение элементарным умением в бросках, передачах и ведении мяча. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	1
65	Повторение техники броска мяча в цель Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	1
66	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Метко в цель». Формирование навыка движения без мяча Развитие физических качеств. Подвижная игра «Снайперы».	1	1
67	Закрепление и совершенствование стоек и передвижения при передача мяча. Подвижная игра «Вышибалы».	1	1
68	Повторение техники ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении. Подвижная игра «Пустое место».	1	1