

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1- 4 класс составлена в соответствии с ФГОС НОО, на основе программы: Рабочая программа Физического воспитания Автор В. И. Лях Москва, Просвещение, 2021г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам ООП НОО Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение обучающимися 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, 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 и ценностей;
- формирование установки на 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

Предметные результаты

1 класс

Знания и о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют;
- раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- соблюдать личную гигиену;
- удерживать дистанцию, темп, ритм;
- различать разные виды спорта;
 - держать осанку;
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- составлять комплекс утренней зарядки;
- участвовать в диалоге на уроке;
- умение слушать и понимать других;
- пересказывать тексты по истории физической культуры;
- сравнивать физкультуру и спорт эпохи античности с современной физкультурой и спортом;
- объяснять смысл символики и ритуалов олимпийских игр;
- определять цель возрождения олимпийских игр;
- называть известных российских и зарубежных чемпионов олимпийских игр;
- правильно выполнять правила личной гигиены;
- давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «проверь себя».

Гимнастика с элементами акробатики

Обучающиеся научатся:

- строиться в шеренгу и колонну;
- размыкаться на руки в стороны;
- перестраиваться разведением в две колонны;
- выполнять повороты направо, налево, кругом;
- выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- запоминать короткие временные отрезки;
- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- выполнять вис на время;
- проходить станции круговой тренировки;
- выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- лазать по канату;
- выполнять висы на перекладине;
- выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- переворот на гимнастических кольцах.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;
- осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;

- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Легкая атлетика

Обучающиеся научатся:

- объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- технике высокого старта;
- пробегать на скорость дистанцию 30м;
- выполнять челночный бег 3х10 м;
- выполнять беговую разминку;
- выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- технике прыжка в длину с места;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- бегать различные варианты эстафет;
- выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- описывать технику беговых упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- осваивать технику бега различными способами;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- описывать технику прыжковых упражнений;
- осваивать технику прыжковых упражнений;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- описывать технику бросков большого набивного мяча;
- осваивать технику бросков большого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;

- описывать технику метания малого мяча;
- осваивать технику метания малого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Лыжная подготовка

Обучающиеся научатся:

- объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;
- выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них;
- выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;
- выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;
- выполнять торможение падением;
- проходить дистанцию 1,5 км;
- кататься на лыжах «змейкой»;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные игры

Обучающиеся научатся:

- играть в подвижные игры;
- руководствоваться правилами игр;
- выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча через волейбольную сетку;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;

- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- развивать физические качества;
- организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- использовать подвижные игры для активного отдыха.

2 класс

Знания и о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества.
- рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- измерять частоту сердечных сокращений;
- оказывать первую помощь при травмах;
- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- составлять индивидуальный режим дня.
- узнавать свою характеристику с помощью теста «проверь себя» в учебнике;

Гимнастика с элементами акробатики

Обучающиеся научатся:

- строиться в шеренгу и колонну;
- выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- выполнять наклон вперед из положения стоя;
- выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость;
- лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;
- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- выполнять вис на время;
- проходить станции круговой тренировки;
- выполнять различные перекувы, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- лазать по канату;
- выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- выполнять висы на перекладине;
- выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах;
- переворот назад и вперед на гимнастических кольцах;
- разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;

- осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

Легкая атлетика

Обучающиеся научатся:

- объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- технике высокого старта;
- пробегать на скорость дистанцию 30м;
- выполнять челночный бег 3х10 м;
- выполнять беговую разминку;
- выполнять метание, как на дальность, так и на точность;
- технике прыжка в длину с места;
- выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- выполнять прыжок в высоту спиной вперед;
- бегать различные варианты эстафет;
- выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- метать гимнастическую палку ногами;
- преодолевать полосу препятствий;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед;
- выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы;
- пробегать 1 км.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- описывать технику беговых упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- осваивать технику бега различными способами;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- описывать технику прыжковых упражнений;
- осваивать технику прыжковых упражнений;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- описывать технику бросков большого набивного мяча;
- осваивать технику бросков большого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- описывать технику метания малого мяча;
- осваивать технику метания малого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Лыжная подготовка

Обучающиеся научатся:

- объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них;
- выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них;
- выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них;
- выполнять торможение падением;
- проходить дистанцию 1,5 км на лыжах;
- передвигаться на лыжах «змейкой»;
- обгонять друг друга;
- играть в подвижную игру «накаты».

Обучающиеся получат возможность научиться:

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения;
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные игры

Обучающиеся научатся:

- играть в подвижные игры;
- руководствоваться правилами игр;
- выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- выполнять броски мяча различными способами;
- участвовать в эстафетах.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- развивать физические качества;
- организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;
- применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;
- использовать подвижные игры для активного отдыха.

3 класс

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- выполнять строевые упражнения;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять существующие варианты паса мяча ногами;
- соблюдать правила спортивной игры «футбол»;
- различать особенности игры волейбол, футбол;
- выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «проверь себя»;
- анализировать ответы своих сверстников.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучающиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;

- подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- проходить станции круговой тренировки;
- лазать по гимнастической стенке;
- лазать по канату в три приема;
- выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- прыгать в скакалку в тройках;
- выполнять вращение обруча.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- правилам тестирования виса на время;
- выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- выполнять различные варианты вращения обруча;
- правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «проверь себя».

Легкая атлетика

Обучающиеся научатся:

- технике высокого старта;
- технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- пробегать дистанцию 30 м;
- выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- прыгать в высоту с прямого разбега;
- прыгать в высоту спиной вперед;
- прыгать на мячах – хопах;
- бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- метать мяч на точность;
- проходить полосу препятствий.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- описывать технику беговых упражнений
- осваивать технику бега различными способами
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- осваивать универсальные
- умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- описывать технику прыжковых упражнений.
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- описывать технику бросков большого набивного мяча.
- осваивать технику бросков большого мяча.
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- описывать технику метания малого мяча.
- осваивать технику метания малого мяча.
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Лыжная подготовка

Обучающиеся научатся:

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двушажным ходом;
- выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- переносить лыжи под рукой и на плече;
- проходить на лыжах 1,5 км;
- подниматься на склон «полу ёлочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- тормозить «плугом»;
- передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Обучающиеся получат возможность научиться:

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения;
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные и спортивные игры

Обучающиеся научатся:

- давать пас ногами и руками;
- выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- участвовать в эстафетах;
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- играть в подвижные игры.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- развивать физические качества.

4 класс

Знания о физической культуре

Обучающиеся научатся:

- выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять упражнения для утренней зарядки;
- давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять существующие варианты паса мяча ногами;
- соблюдать правила спортивной игры «футбол»;
- выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- рассказывать историю появления мяча и футбола;
- рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;
- рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;
- давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «проверь себя»;
- анализировать ответы своих сверстников.
- составлять индивидуальный режим дня.
- отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучающиеся научатся:

- выполнять строевые упражнения;
- выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- выполнять мост;
- выполнять упражнения на гимнастическом бревне;
- выполнять упражнения на кольцах;
- выполнять опорный прыжок;
- проходить станции круговой тренировки;
- лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема;
- прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- крутить обруч;
- выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;

- подтягиваться, отжиматься.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- правилам тестирования виса на время;
- выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- выполнять различные варианты вращения обруча;
- правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «проверь себя».
- осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
- различать и выполнять строевые команды: «смирно!», «вольно!», «шагом марш!», «на месте!», «равняйся!», «стой!».
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.
- осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.
- выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.

Легкая атлетика

Обучающиеся научатся:

- пробегать 30 и 60 м на время;
- выполнять челночный бег;
- метать мешочек на дальность и мяч на точность;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием;
- проходить полосу препятствий;
- бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- описывать технику беговых упражнений;
- осваивать технику бега различными способами;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- описывать технику прыжковых упражнений.
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;

- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- описывать технику бросков большого набивного мяча;
- осваивать технику бросков большого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- описывать технику метания малого мяча;
- осваивать технику метания малого мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

Лыжная подготовка

Обучающиеся научатся:

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- переносить лыжи под рукой и на плече;
- проходить на лыжах 1,5 км;
- подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- тормозить «плугом»;
- передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Обучающиеся получат возможность научиться:

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- осваивать универсальные умения;
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

Подвижные и спортивные игры

Обучающиеся научатся:

- давать пас ногами и руками;
- выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- участвовать в эстафетах;
- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- играть в подвижные игры.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- моделировать технические действия в игровой деятельности;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- развивать физические качества.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре — основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. (Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд).
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Комплекс ГТО

Цель комплекса ГТО - увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Задача - массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

Принципы - добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

Содержание комплекса - нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней для учащихся 1-4 классов выделено 2 уровня, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой уровне определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

I СТУПЕНЬ — Нормы ГТО

(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание 3 вися на высокой перекладине	2	3	4			
	или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин.,)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					

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

II СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	или <u>Прыжков</u> длину сразбега(см)	190	220	290	190	200	260
	<u>Прыжок в длину с местатолчком</u> двумя ногами	130	140	160	125	130	150
4.	<u>Подтягиваниеи</u> з висана высокой перекладине	2	3	5			

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин.,	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности *	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса **		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

**3. Тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Тема	Кол- во часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза»	1
2	Бег с ускорением 10-15м., 30м. Высокий старт 10-15 м. Игра «Два мороза».	1
3	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».	1
5	Бег с ускорением 30м. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».	1
6.	Виды спорта	1
7	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1
8.	Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде».	1
9.	Современные Олимпийские игры	1
10.	Прыжок в длину с места. Равномерный (медленный) бег до 3 мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1
11.	Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями. Игра «Пятнашки».	1
12	Эмблема, символ, флаг, огонь, талисман Олимпийских игр	1
13	Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1
14	Метание мяча на дальность. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1
15	Что такое физическая культура	1

16	Равномерный бег до 4-5 мин. Игра «К своим флажкам».	1
17	Равномерный, медленный бег до 5-6 мин. Игра «Третий лишний».	1
18	Утренняя зарядка - залог здоровья	1
19	Равномерный бег до 6-7 мин. Игра «Третий лишний».	1
20	Равномерный бег до 6-7 мин. Игра «К своим флажкам».	1
21	Твой организм. Основные части тела человека.	1
22	Т/б на уроках по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1
23	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель»	1
24	Твой организм. Основные внутренние органы, скелет, мышцы.	1
25	Ведение мяча в движении по кругу. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
26	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».	1
27	Твой организм. Осанка человека.	1
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры»	1
29	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра	1
30	Сердце и кровеносные сосуды	1
31	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1
32	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	1

33	Органы чувств. Роль органов зрения и слуха.	1
34	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
35	Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
36	Органы чувств. Орган осязания-кожа. Уход за кожей.	1
37	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	1
38	Лазание по гимнастической стенке. в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1
39	Личная гигиена.	1
40	Лазание по гимнастической стенке. Игра	1
41	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра	1
42	Правила личной гигиены.	1
43	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.. Игра «Ниточка и иголочка».	1
44	Подтягивание по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1
45	Закаливание организма.	1
46	Упражнения в висе и упоре стоя и лёжа. Игра	1
47	Упражнения в висе и упоре стоя и лёжа. Игра	1
48	Правила проведения закаливающих процедур.	1
49	Правила поведения на занятиях. Основные знания скандинавской ходьбы.	1
50	Обучение техники движения рук и ног. Подвижные игры.	1
51	Мозг и нервная система.	1

52	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Техника движения рук и ног.	1
53	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Обучение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Подвижные игры.	1
54	Как беречь нервную систему.	1
55	Закрепление техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу, по диагонали.	1
56	Техника движения рук и ног, техника передвижения по прямой.	1
57	Органы дыхания.	1
58	Обучение техники спуска и подъема. Подвижные игры.	1
59	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Спуск, подъем. Передвижение по прямой.	1
60	Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1
61	Преодоление препятствий с палками. Подвижные игры.	1
62	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Чередование различных способов ходьбы.	1
63	Органы пищеварения.	1
64	Ходьба по снегу и льду. Подвижные игры.	1
65	Ходьба по снегу и льду. Спуск и подъем. Подвижные игры.	1
66	Работа органов пищеварения.	1
67	Ходьба по снегу и льду. Чередование различных способов ходьбы. Подвижные игры.	1
68	Ходьба по снегу и льду. Подвижные игры.	1
69	Пища и питательные вещества.	1
70	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками.. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
71	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
72	Рекомендации по правильному усвоению пищи.	1

73	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1
74	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
75	Вода и питьевой режим.	1
76	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1
77	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1
78	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и походов.	1
79	Ловля, передача мяча. Броски в цель-горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1
80	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель-горизонтальную. Игра «Перестрелка».	1
81	Тренировка ума и характера.	1
82	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1
83	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1
84	Тренировка ума и характера. Режим дня человека.	1
85	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30 м.Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Команда - быстроногих».	1
86	Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	1
87	Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий спортом.	1
88	Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1
89	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1
90	Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	1
91	Метание мяча на дальность. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1

92	Равномерный бег до 1 км. Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1
93	Самоконтроль.	1
94	Равномерный бег до 4-5 мин. Игра «Космонавты».	1
95	Равномерный бег до 5-6 мин. Игра «Космонавты».	1
96	Дневник самоконтроля.	1
97	Равномерный бег до 6-7 мин. Игра «Кто быстрее».	1
98	Равномерный бег до 7-8 мин. «Третий лишний».	1
99	Первая помощь при травмах.	1
	Итого	99

2 класс

№	Тема	Кол-во ч
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Понятие «короткая дистанция». Бег с ускорением. Подтягивание.	1
2	Строевые упражнения. Высокий старт. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3х10м. Бег 30 м. Подтягивание.	1
3	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
4	Высокий старт с последующим ускорением. Бег в равномерном темпе 3 мин. Бег 30м. – сдача норматива. Прыжки в длину с места.	1
5	Челночный бег 3х10м - сдача норматива. Прыжок в длину с места. П/игра «Вышибалы»	1
6	Виды спорта	1
7	Подтягивание – сдача норматива. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра..	1

8	Прыжок в длину с места – сдача норматива. Метание теннисного мяча на дальность.	1
9	Современные Олимпийские игры	1
10	Броски набивного мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность. П/игра.	1
11	Бег 6 мин. Метание мяча на дальность – сдача норматива. П/игра «Вышибалы»	1
12	Эмблема, символ, флаг, огонь, талисман Олимпийских игр	1
13	Броски набивного мяча (1кг.) на дальность из положения сидя.	1
14	Броски набивного мяча (1кг.) на дальность из положения сидя – сдача норматива.	1
15	Что такое физическая культура	1
16	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90м). Пионербол	1
17	Равномерный бег (6 мин) - сдача норматива. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1
18	Утренняя зарядка - залог здоровья	1
19	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1
20	Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега. П/игра.	1
21	Твой организм. Основные части тела человека.	1
22	ТБ на уроках по подвижным играм. Ловля и броски мяча в парах. Отжимание от пола. Отжимание. Эстафеты с мячами.	1
23	Отжимание от пола – сдача норматива. Ведение мяча.	1
24	Твой организм. Основные внутренние органы, скелет, мышцы.	1
25	Упражнения с мячами (броски, ловля, Эстафеты с мячами. передача).	1

26	Упражнения с мячами (броски, ловля, передача). Подвижная игра.	1
27	Твой организм. Осанка человека.	1
28	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).	1
29	Пресс за 1 минуту - сдача норматива. Перекаты в группировке из положения упор присев на спину в упор присев. Упражнения на развитие гибкости.	1
30	Сердце и кровеносные сосуды	1
31	Перекаты в группировке. Наклон вперед из положения стоя – сдача норматива. Прыжки через скакалку.	1
32	Стойка на лопатках – сдача норматива. Мост из положения лежа. Кувырок вперед. Прыжки через скакалку.	1
33	Органы чувств. Роль органов зрения и слуха.	1
34	Мост из положения лежа – сдача норматива. Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1
35	Акробатическая комбинация – сдача норматива. Прыжки через скакалку.	1
36	Органы чувств. Орган осязания-кожа. Уход за кожей.	1
37	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Прыжки через скакалку.	1
38	Прыжки через скакалку – сдача норматива. Вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра.	1
39	Личная гигиена.	1
40	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастическом бревне). Ходьба по гимнастическому бревну.	1
41	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимнастическом бревне.	1

42	Правила личной гигиены.	1
43	Команды: «Направо», «Налево», «Шагом марш!», «Класс, стой». Комбинация на равновесие на гимнастическом бревне.	1
44	Комбинация на равновесие на гимнастическом бревне – сдача норматива.	1
45	Закаливание организма.	1
46	Лазанье по канату. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
47	Лазанье по канату. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Лазанье по гимнастической стенке.	1
48	Правила проведения закаливающих процедур.	1
49	Правила поведения на занятиях. Основные знания скандинавской ходьбы.	1
50	Обучение техники движения рук и ног. Подвижные игры.	1
51	Мозг и нервная система.	1
52	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Техника движения рук и ног.	1
53	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Обучение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Подвижные игры.	1
54	Как беречь нервную систему.	1
55	Закрепление техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу, по диагонали.	1
56	Техника движения рук и ног, техника передвижения по прямой.	1
57	Органы дыхания.	1
58	Обучение техники спуска и подъема. Подвижные игры.	1
59	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Спуск, подъем. Передвижение по прямой.	1

60	Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1
61	Преодоление препятствий с палками. Подвижные игры.	1
62	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Чередование различных способов ходьбы.	1
63	Органы пищеварения.	1
64	Ходьба по снегу и льду. Подвижные игры.	1
65	Ходьба по снегу и льду. Спуск и подъем. Подвижные игры.	1
66	Работа органов пищеварения.	1
67	Ходьба по снегу и льду. Чередование различных способов ходьбы. Подвижные игры.	1
68	Ходьба по снегу и льду. Подвижные игры.	1
69	Пища и питательные вещества.	1
70	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. П/И «Мяч водящему». Ловля и передача мяча в движении.	1
71	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой – сдача норматива. П/И «Эстафеты с мячом»	1
72	Рекомендации по правильному усвоению пищи.	1
73	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «У кого меньше мячей»	1
74	Подача мяча через волейбольную сетку. Передача одной рукой и ловля двумя руками.	1
75	Вода и питьевой режим.	1
76	Подача мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Передача одной рукой и ловля двумя руками.	1
77	Передача одной рукой и ловля двумя руками – сдача норматива. Подвижная игра «Пионербол»	1

78	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и походов.	1
79	Удар по неподвижному мячу с места. П/И « Стенка»	1
80	Удар по неподвижному мячу с места по воротам – сдача норматива. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
81	Тренировка ума и характера.	1
82	Удар по катящемуся мячу – сдача норматива. Подвижные игры на основе футбола.	1
83	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
84	Тренировка ума и характера. Режим дня человека.	1
85	Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. Подтягивание. П/И « Самый быстрый»	1
86	Челночный бег 3x10м. - сдача норматива. Равномерный медленный бег до 4 мин. Подтягивание. Прыжок в длину с места.	1
87	Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий спортом.	1
88	Прыжок в длину с места – сдача норматива. Подтягивание. Бег с эстафетной палочкой. П/И « Самый сильный»	1
89	Подтягивание - зачет. Бег 30, 60 метров. П/И «Метко в цель.	1
90	Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	1
91	Встречная эстафета. Бег 30 метров - сдача норматива. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит»	1
92	Встречная эстафета. Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»	1
93	Самоконтроль.	1
94	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на точность – сдача норматива. П/И « Вышибалы»	1

95	Встречная эстафета. Эстафеты с мячами. Игра.	1
96	Дневник самоконтроля.	1
97	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1
98	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1
99	Первая помощь при травмах.	1
100	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1
101	Равномерный бег (7-8 мин) Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1
102	Итоговое занятие.	1
	Итого	102

3 класс

№	Тема	Кол-во ч
1	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. «Встречная эстафета».	1
2	Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Легкоатлетические эстафеты.	1
3	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
4	Бег с ускорением 30 м - зачет. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».	1
5	Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1

6.	Виды спорта	1
7	Бег на скорость 60м. - зачет. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1
8.	Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	1
9.	Современные Олимпийские игры	1
10.	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1 мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1
11.	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание - зачет. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1
12	Эмблема, символ, флаг, огонь, талисман Олимпийских игр	1
13	Подтягивание. Метание мяча на дальность - зачет. Равномерный бег до 1 км. Круговая эстафета.	1
14	Равномерный бег. 1км. Метание мяча на дальность.	1
15	Что такое физическая культура	1
16	Равномерный бег до 4-5 мин. Игра «К своим флажкам».	1
17	Равномерный, медленный бег до 5-6 мин. Игра «Третий лишний».	1
18	Утренняя зарядка - залог здоровья	1
19	Равномерный бег до 6-7 мин. Игра «Третий лишний».	1
20	Равномерный бег до 6-7 мин. Игра «К своим флажкам».	1
21	Твой организм. Основные части тела человека.	1
22	Т/б на уроках по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1

23	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол	1
24	Твой организм. Основные внутренние органы, скелет, мышцы.	1
25	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча - зачет. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
26	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол	1
27	Твой организм. Осанка человека.	1
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1
29	Строевые упражнения. Построение и перестроение - зачет Группировка.	1
30	Сердце и кровеносные сосуды	1
31	Кувырок вперед - зачет. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	1
32	Кувырок назад. Стойка на лопатках - зачет. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1
33	Органы чувств. Роль органов зрения и слуха.	1
34	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине - зачет. Развитие координации.	1
35	Акробатическая комбинация. ОРУ. Развитие координации.	1
36	Органы чувств. Орган осязания-кожа. Уход за кожей.	1
37	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1
38	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
39	Личная гигиена.	1

40	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1
41	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1
42	Правила личной гигиены.	1
43	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1
44	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
45	Закаливание организма.	1
46	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1
47	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по гимнастической скамейке - зачет. Игра «Пройди бесшумно»	1
48	Правила проведения закаливающих процедур.	1
49	Правила поведения на занятиях. Основные знания скандинавской ходьбы.	1
50	Обучение техники движения рук и ног. Подвижные игры.	1
51	Мозг и нервная система.	1
52	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Техника движения рук и ног.	1
53	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Обучение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Подвижные игры.	1
54	Как беречь нервную систему.	1
55	Закрепление техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу, по диагонали - зачет.	1

56	Техника движения рук и ног, техника передвижения по прямой.	1
57	Органы дыхания.	1
58	Обучение техники спуска и подъема. Подвижные игры.	1
59	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Спуск, подъем - зачет. Передвижение по прямой.	1
60	Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1
61	Преодоление препятствий с палками. Подвижные игры.	1
62	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Чередование различных способов ходьбы.	1
63	Органы пищеварения.	1
64	Ходьба по снегу и льду. Подвижные игры.	1
65	Ходьба по снегу и льду. Спуск и подъем. Подвижные игры.	1
66	Работа органов пищеварения.	1
67	Ходьба по снегу и льду. Чередование различных способов ходьбы. Подвижные игры.	1
68	Ходьба по снегу и льду. Подвижные игры.	1
69	Пища и питательные вещества.	1
70	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1
71	Подача мяча одной рукой через сетку- зачет. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
72	Рекомендации по правильному усвоению пищи.	1
73	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками - зачет. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1

74	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1
75	Вода и питьевой режим.	1
76	Передача мяча. подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1
77	Передача мяча - зачет. подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1
78	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и походов.	1
79	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1
80	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1
81	Тренировка ума и характера.	1
82	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча - зачет. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка».	1
83	Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1
84	Тренировка ума и характера. Режим дня человека.	1
85	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»	1
86	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Прыжки через препятствия и в длину. Игра «Команда - быстроногих».	1
87	Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий спортом.	1
88	Бег с ускорением 60 метров. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	1
89	Бег с ускорением 60 м. – зачет. Прыжки в длину с места. Игра «Воробьи-Вороны»	1

90	Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	1
91	Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 1 км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1
92	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Удочка», эстафеты.	1
93	Самоконтроль.	1
94	Челночный бег 3X10м - зачет. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Линейная эстафета.	1
95	Метание мяча на дальность - зачет. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1
96	Дневник самоконтроля.	1
97	Равномерный бег до 4-5 мин. Игра «Космонавты».	1
98	Равномерный бег до 5-6 мин. Игра «Космонавты».	1
99	Первая помощь при травмах.	1
100	Равномерный бег до 6-7 мин. Игра «Кто быстрее».	1
101	Равномерный бег до 7-8 мин. «Третий лишний».	1
102	Итоговое занятие.	1
	Итого	102

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. «Встречная эстафета».	1
2	Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Легкоатлетические эстафеты.	1

3	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1
4	Бег с ускорением 30 м - зачет. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».	1
5	Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1
6.	Виды спорта	1
7	Бег на скорость 60м. - зачет. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1
8.	Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	1
9.	Современные Олимпийские игры	1
10.	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1 мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1
11.	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание - зачет. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1
12	Эмблема, символ, флаг, огонь, талисман Олимпийских игр	1
13	Подтягивание. Метание мяча на дальность - зачет. Равномерный бег до 1 км. Круговая эстафета.	1
14	Равномерный бег. 1км. Метание мяча на дальность.	1
15	Что такое физическая культура	1
16	Равномерный бег до 4-5 мин. Игра «К своим флажкам».	1
17	Равномерный, медленный бег до 5-6 мин. Игра «Третий лишний».	1
18	Утренняя зарядка - залог здоровья	1
19	Равномерный бег до 6-7 мин. Игра «Третий лишний».	1
20	Равномерный бег до 6-7 мин. Игра «К своим флажкам».	1
21	Твой организм. Основные части тела человека.	1

22	Т/б на уроках по подвижным играм. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	1
23	Ловля и передача мяча - зачет. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол	1
24	Твой организм. Основные внутренние органы, скелет, мышцы.	1
25	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча - зачет. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1
26	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель – зачет. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол	1
27	Твой организм. Осанка человека.	1
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1
29	Строевые упражнения. Построение и перестроение - зачет Группировка.	1
30	Сердце и кровеносные сосуды	1
31	Кувырок вперед - зачет. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	1
32	Кувырок назад. Стойка на лопатках - зачет. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1
33	Органы чувств. Роль органов зрения и слуха.	1
34	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине - зачет. Развитие координации.	1
35	Акробатическая комбинация - зачет. Развитие координации.	1
36	Органы чувств. Орган осязания-кожа. Уход за кожей.	1
37	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1

38	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
39	Личная гигиена.	1
40	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1
41	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1
42	Правила личной гигиены.	1
43	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1
44	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1
45	Закаливание организма.	1
46	Упражнения на бревне: повороты на носках, ходьба выпадами. Лазанье по канату - зачет. Танцевальные упражнения «Шаг с прыжком», «Приставные шаги».	1
47	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по гимнастической скамейке - зачет. Игра «Пройди бесшумно»	1
48	Правила проведения закаливающих процедур.	1
49	Правила поведения на занятиях. Основные знания скандинавской ходьбы.	1
50	Техника движения рук и ног - зачет. Подвижные игры.	1
51	Мозг и нервная система.	1
52	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Техника движения рук и ног.	1
53	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Обучение техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу. Подвижные игры.	1
54	Как беречь нервную систему.	1

55	Закрепление техники передвижения: по прямой, «змейкой», по кругу, по диагонали - зачет.	1
56	Техника движения рук и ног, техника передвижения по прямой.	1
57	Органы дыхания.	1
58	Обучение техники спуска и подъема. Подвижные игры.	1
59	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Спуск, подъем - зачет. Передвижение по прямой.	1
60	Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1
61	Преодоление препятствий с палками. Подвижные игры.	1
62	ОРУ с палками для скандинавской ходьбы. Чередование различных способов ходьбы.	1
63	Органы пищеварения.	1
64	Ходьба по снегу и льду. Подвижные игры.	1
65	Ходьба по снегу и льду. Спуск и подъем. Подвижные игры.	1
66	Работа органов пищеварения.	1
67	Ходьба по снегу и льду. Чередование различных способов ходьбы. Подвижные игры.	1
68	Ходьба по снегу и льду. Подвижные игры.	1
69	Пища и питательные вещества.	1
70	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1
71	Подача мяча одной рукой через сетку- зачет. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
72	Рекомендации по правильному усвоению пищи.	1

73	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками - зачет. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1
74	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1
75	Вода и питьевой режим.	1
76	Передача мяча. подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1
77	Передача мяча - зачет. подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1
78	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и походов.	1
79	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1
80	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1
81	Тренировка ума и характера.	1
82	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча - зачет. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка».	1
83	Броски мяча в цель - вертикальную. подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1
84	Тренировка ума и характера. Режим дня человека.	1
85	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»	1
86	Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. - зачет. Прыжки в высоту Игра «Команда - быстроногих».	1
87	Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий спортом.	1
88	Бег с ускорением 60 метров. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	1

89	Бег с ускорением 60 м. – зачет. Прыжки в длину с места. Игра «Воробьи-Вороны»	1
90	Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	1
91	Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 1 км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1
92	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Удочка», эстафеты.	1
93	Самоконтроль.	1
94	Челночный бег 3X10м - зачет. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Линейная эстафета.	1
95	Метание мяча на дальность - зачет. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1
96	Дневник самоконтроля.	1
97	Равномерный бег до 4-5 мин. Игра «Космонавты».	1
98	Равномерный бег до 5-6 мин. Игра «Космонавты».	1
99	Первая помощь при травмах.	1
100	Равномерный бег до 6-7 мин. Игра «Кто быстрее».	1
101	Равномерный бег до 7-8 мин. «Третий лишний».	1
102	Итоговое занятие.	1
	Итого	102