



Муниципальное образование городской округ «город Нижний Новгород»  
Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 67»  
ул. Софьи Перовской, д. 5, г. Нижний Новгород, 603014, тел. (831) 270-03-69, факс (831) 270-03-69,  
e-mail: [lingym@list.ru](mailto:lingym@list.ru)  
ОКПО 25662268 ОГРН 1025202844116 ИНН 5259012845

Рассмотрена на заседании кафедры  
Протокол № 1 от  
«26» августа 2021 г.  
Зав. кафедрой начальной школы  
Кривель И.Л.Кривель

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Гимназия № 67»  
С.А.Новикова

Приказ № 348 от  
«26» августа 2021 г.



Принята на научно-методическом совете  
Протокол № 1 от  
«26» августа 2021 г.

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**(приложение к Основной образовательной программе**  
**начального общего образования МАОУ «Гимназия № 67»)**

Класс: 1-4

Количество часов: 507 часов

## **Физическая культура** **Пояснительная записка**

**Рабочая программа** по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

**Цель программы** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному развитию, успешному обучению;
- формирование первичных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- выработка представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательности, честности, отзывчивости, смелости.

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Перечень учебников (УМК «Перспектива») и пособий, которые необходимо использовать для обеспечения реализации программы по физической культуре:

Физическая культура. Начальные классы. Под ред. А.П. Матвеева. М.: Просвещение. 2011г.

Матвеев А.П., « Физическая культура». 1 класс. М.: Просвещение. 2011 год.

Матвеев А.П., « Физическая культура». 2 класс. М.: Просвещение. 2011 год

Матвеев А.П.. Физическая культура. 3-4 класс. М.: Просвещение.2011 год

## **1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Представленная программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, определять эффективные способы достижения результата;
- умение осуществлять совместную деятельность, взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

– выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);

- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);

Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой).

## **3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в мини-баскетбол, мини-футбол и мини-волейбол по упрощённым правилам выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

## **Способы физкультурной деятельности**

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультурминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультурминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики;
- вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий;
- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития;

- вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

## **Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. 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, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале лёгкой атлетики: игры включающие 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.

Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

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

висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

Передвижения скользящим шагом под уклон, попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села).

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 КЛАСС

<b>лёгкая атлетика (25ч)</b>	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: требование к одежде и обуви для занятий ФК, основы личной гигиены.
2	Построение в одну шеренгу, колонну. Бег обычный, с изменением направления движения.
3	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Бег коротким, средним и длинным шагом.
4	Выполнение строевых команд: "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!". Сочетание ходьбы и бега разученными способами. ОРУ №1. Эстафета "Вызов номера".
5	Ходьба, бег с изменением скорости и направления движения. ОРУ №1. Подвижная игра "Пятнашки".
6	Разучивание специальных беговых упражнений. ОРУ №1. Бег по фигурной разметке. П/игра "Два мороза".
7	Эстафеты с беговыми заданиями.
8	Эстафета "Смена сторон".

9	Разучивание комплекса ОРУ №2. П/и "К своим флажкам"
10	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 90°, с продвижением вперед, многоскоки.
11	Прыжковые упражнения. П/и "Прыгающие воробушки".
12	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Бег на скорость 3х20м.
13	Прыжковые упражнения. П/и "Зайцы в огороде".
14	Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. Эстафета с прыжками.
15	Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. П/и "Лисы и куры".
16	Преодоление естественных препятствий. Эстафета с бегом и прыжками.
17	Метание малого мяча с места на дальность. П/и "Кто дальше бросит"
18	Метание малого мяча на заданное расстояние. Бег на скорость 3х30 м. Упражнение на восстановление дыхания.
19	Метание малого мяча в горизонтальную цель. П/и "Точный расчет".
20	Метание малого мяча с места на дальность. Бег с преодолением препятствий.
21	Метание малого мяча в вертикальную цель. П/и "Метко в цель".
22	Метание малого мяча левой рукой на дальность. Эстафета с бегом и прыжками.
23	Метание большого мяча двумя руками из-за головы в горизонтальную цель. П/и "Кто дальше бросит".
24	Техника челночного бега 3х10м. Упражнение на восстановление дыхания.
25	Метание большого мяча в вертикальную цель. П/и "Метко в цель".
	<b>гимнастика с элементами акробатики (21ч)</b>
26	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: правильная осанка.
27	Построение в одну шеренгу, колонну. Выполнение строевых команд. ОРУ с гимнастической палкой
28	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по гимнастической стенке.
29	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии. П/и с мячом.
30	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии.
31	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с гимнастической палкой. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне. Упражнение в равновесии.
32	Ходьба, бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Лазанье по наклонной скамье. П/и с мячом.
33	Ходьба, бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения.
34	Ходьба, бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения.
35	Ходьба, бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения. П/и с мячом
36	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с мячом. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.
37	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с мячом. Акробатические упражнения.
38	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с мячом. Строевые упражнения. Лазанье по канату. П/и с мячом
39	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: соединение изученных элементов в комбинацию.
40	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с мячом. Акробатические упражнения: соединение изученных элементов в комбинацию.
41	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с гимнастической палкой. В висе спиной к гимнастической стенке подъем согнутых и прямых ног. П/и с мячом.
42	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках. Эстафета с элементами акробатики.
43	Ходьба, бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Подтягивание в висе лежа. Эстафета с элементами

	акробатики.
44	Ходьба, бег по заданию. ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре лежа. П/и с мячом.
45	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с мячом. Перелезание через гимнастического коня. Прыжки через скакалку.
46	Ходьба, бег по заданию. ОРУ с мячом. Полоса препятствий с элементами гимнастики.
	<b>лыжная подготовка (16ч)</b>
47	Вводный инструктаж по технике безопасности. Имитация техники ступающего и скользящего шагов.
48	Строевые упражнения. П/игра " Становись-разойдись".
49	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.
50	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.
51	Прыжки-многогоскоки. П/игра "Салки на болоте"
52	Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.
53	Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.
54	Упражнения для развития силы. П/игра "У медведя во бору".
55	Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.
56	Скользящий шаг. Техника стойки при спуске с небольшого склона. П/игра "Охотники и олени".
57	Метание т/ в цель. П Игра "Точно в мишень".
58	Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах 1 км.
59	Скользящий шаг. Подъем "лесенкой" и спуск с небольшого склона. П/игра "На буксире".
60	Прыжки-многогоскоки. П/игра "Пингвины с мячом".
61	Скользящий шаг. П/игра "Кто дальше прокатится".
62	Скользящий шаг. Встречная эстафета.
	<b>подвижные игры с элементами волейбола (4ч)</b>
63	Строевые упражнения. П/игра " Становись-разойдись".
64	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.
65	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.
66	Прыжки-многогоскоки. П/игра "Салки на болоте"
	<b>легкая атлетика (33 ч)</b>
67	Упражнения для развития быстроты. Челночный бег 3х10м.
68	Строевые упражнения. П/и "Становись- разойдись".
69	Прыжки-многогоскоки. П/и "Через холодный ручей"
70	Упражнения для развития силы. П/и "Петрушка на скамейке"
71	Метание т/м в цель. П/и " Точно в мишень"
72	Упражнения на развитие выносливости. П/и "Быстро по местам"
73	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: Требования к одежде и обуви для занятий ФК, основы закаливания.
74	Бег обычный, с изменением направления движения. Комплекс ОРУ №1
75	Сочетание ходьбы и бега изученными способами. Комплекс ОРУ №1. Эстафета.
76	Специальные беговые упражнения. Бег по фигурной разметке. Подвижная игра "Два мороза".
77	Эстафеты с беговыми заданиями.
78	Эстафета "Смена сторон".
79	Подвижная игра "К своим флажкам".

80	Прыжки-многоскоки.
81	Прыжковые упражнения. П/и
82	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Бег на скорость 3х20 м
83	Прыжковые упражнения . П/и
84	Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги. Эстафеты с различными прыжками
85	Прыжки с разбега. П/и
86	Бег с препятствиями. Эстафета.
87	Метание малого мяча с места на дальность. П/и "Кто дальше бросит"
88	Метание малого мяча на заданное расстояние. Бег на скорость 3х30 м.
89	Метание малого мяча в горизонтальную цель. П/и "Точный расчет"
90	Равн.бег 5 мин. Метание мяча с места на дальность. Бег с преодолением препятствий.
91	Челночный бег 3х10 м. Упражнение на восстановление дыхания.
92	Челночный бег 3х10 м. Упражнение на восстановление дыхания.
93	Прыжки в длину с разбега.
94	Прыжки в длину с разбега. П/и "Через холодный ручей"
95	Челночный бег 3х10 м. Упражнения на восстановление дыхания.
96	Бег и прыжки с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. П/и "Лисы и куры"
97	Веселые старты с прыжковыми элементами
98	Веселые старты с элементами метания.
99	Упражнения для развития быстроты. Челночный бег 3х10м.

## 2 КЛАСС

<b>легкая атлетика (14 ч)</b>	
1	Инструктаж по т/б на уроках л/а. Различные способы ходьбы по заданию учителя.
2	Ускорение 3х20м. Эстафета с вызовом номера.
3	Бег из различных и. п.. Бег 30м. Эстафета « Вызов номера».
4	Техника метания т/мяча в горизонтальную цель. П/игра « Меткий стрелок».
5	Техника метания т/мяча в горизонтальную цель. П/игра « Меткий стрелок».
6	Техника метания т/мяча в вертикальную цель. Бег по пересеченной местности 300 - 500м.
7	Техника метания т/мяча в вертикальную цель. Бег по пересеченной местности 300 - 500м.
8	Соревнования по метанию т/мяча в цель. Встречная эстафета.
9	Техника прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.
10	Техника прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.
11	Техника прыжка с разбега и отталкивания одной ногой через препятствие.
12	Техника прыжка с разбега и отталкивания одной ногой через препятствие.
13	Эстафета с прыжковыми заданиями. Метание т/мяча в цель.
14	Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.
<b>элементы баскетбола (13ч)</b>	
15	Спец. беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, передвижения приставным шагом с изменением направления.
16	Спец. беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, передвижения приставным шагом с изменением направления.
17	Ведение мяча правой и левой рукой, жонглирование. П/игра «Светофор».
18	Ведение мяча правой и левой рукой, жонглирование. П/игра «Светофор».

19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. П/игра «Мяч по кругу».
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места. П/игра «Мяч по кругу».
21	Ведение мяча с изменением направления движения по сигналу.
22	Ведение мяча с изменением направления движения по сигналу.
23	Ловля и передача мяча со сменой места после передачи. П/и «Мяч ловцу».
24	Ловля и передача мяча. П/и « Играй , играй, мяч на терях».
25	Бросок мяча в корзину с места. Эстафета с элементами б/б.
26	Бросок мяча в корзину с места. Эстафета с элементами б/б.
27	Соединение изученных элементов комбинацию. П/и « гонка 2-3 мячей».
	<b>гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b>
28	ОРУ. Строевые упражнения на месте. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Отжимание.
29	ОРУ с г/палкой. Строевые упражнения в движении. Кувырок в сторону, 2-3 кувырка вперёд.
30	ОРУ с г/палкой. Строевые упражнения в движении. Кувырок в сторону, 2-3 кувырка вперёд.
31	ОРУ с г/палкой. Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
32	ОРУ с г/палкой. Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
33	ОРУ с г/палкой. Комбинация из изученных элементов. Упражнение на пресс.
34	ОРУ с г/палкой. Комбинация из изученных элементов. Упражнение на пресс.
35	ОРУ. Лазанье по наклонной скамье лёжа на животе, подтягиваясь руками.
36	ОРУ. Лазанье по наклонной скамье лёжа на животе, подтягиваясь руками.
37	ОРУ. Упражнение в равновесии: Ходьба приставным шагом, повороты на носках и одной ноге, перешагивание через мячи.
38	ОРУ с мячом. Упражнение в равновесии: приседание и упор стоя на колене, сед. Лазанье по канату.
38	ОРУ с мячом. Комбинация в равновесии. Упражнения на гимнастической стенке.
40	ОРУ с мячом. Комбинация в равновесии. Упражнения на гимнастической стенке.
41	ОРУ с мячом. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Эстафета с элементами акробатики.
42	ОРУ с мячом. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Эстафета с элементами акробатики.
43	ОРУ. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. П/игра «Пятнашки».
44	ОРУ. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. П/игра «Пятнашки».
45	ОРУ. Смотр строевых упражнений. Лазанье по канату. П/игра «К своим флажкам».
46	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики.
47	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики.
48	ОРУ. Эстафеты с элементами гимнастики.
	<b>лыжная подготовка (22 ч)</b>
48	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: «основные требования к одежде и обуви». Имитация упражнений для освоения техники ступающего и скользящего шагов.
50	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.
51	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.
52	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг

	пяток лыж.
53	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.
54	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Техника стойки при спуске с небольшого склона. п/и «охотники и олени».
55	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Техника стойки при спуске с небольшого склона. п/и «охотники и олени».
56	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 1км.
57	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Подъём «лесенкой» и спуск с небольшого склона. п/и «попади в ворота».
58	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Подъём «лесенкой» и спуск с небольшого склона. п/и «попади в ворота».
59	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Подъём «лесенкой» и спуск с небольшого склона. п/и «попади в ворота».
60	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Подъём «лесенкой» и спуск с небольшого склона. п/и «на буксире».
61	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Подъём «лесенкой» и спуск с небольшого склона. п/и «на буксире».
62	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. п/и «кто дальше прокатиться».
63	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. п/и «кто дальше прокатиться».
64	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Встречная эстафета.
65	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Спуск с гор в основной стойке, торможение «плугом». п/и «кто дальше скатится с горы».
66	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Спуск с гор в основной стойке, торможение «плугом». п/и «кто дальше скатится с горы».
67	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Встречная эстафета.
68	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Встречная эстафета.
69	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Спуск с гор в основной стойке, торможение способом падения на бок. п/и «кто дальше скатится с горы».
70	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Спуск с гор в основной стойке, торможение способом падения на бок. п/и «кто дальше скатится с горы».
	<b>элементы волейбола (8ч)</b>
71	Передача и ловля в/б мяча в парах, тройках. п/и «Круговая лапта»
72	Передача и ловля в/б мяча в парах, тройках. п/и «Круговая лапта»
73	Подбрасывание о ловля в/б мяча над собой по заданию. п/и «Белки-собачки»
74	Подбрасывание о ловля в/б мяча над собой по заданию. п/и «Белки-собачки»
75	Комплекс упражнений для укрепления пальцев рук. п/и «Не дай мяч водящему»
76	Приём и передача мяча снизу двумя руками. п/и «У кого меньше мячей»
77	Приём и передача мяча снизу двумя руками. п/и «Мяч водящему»
78	Приём и передача мяча снизу двумя руками. п/и «Играй, играй, мяч не теряй»
	<b>элементы баскетбола (7ч)</b>
79	Передвижение приставным шагом, остановка в шаге и прыжке. п/и «Мяч ловцу»

80	Ведение б/б мяча по заданию. п/и « Попади в кольцо»
81	Ведение б/б мяча по заданию. п/и « Попади в кольцо»
82	Ловля и передача мяча двумя руками от груди . п/и «Передал- садись»
83	Ловля и передача мяча двумя руками от груди . п/и «Передал- садись»
84	Бросок мяча двумя руками от груди. п/и « Светофор»
85	Бросок мяча двумя руками от груди. п/и « Светофор»
	<b>легкая атлетика (16 ч)</b>
86	Прыжки в высоту с прямого разбега. п/и « Кто быстрее»
87	Прыжки в высоту с прямого разбега. п/и « Кто быстрее»
88	Прыжки в высоту с бокового разбега. п/и «Салки на болоте»
89	Прыжки в высоту с бокового разбега. п/и «Салки на болоте»
90	Специальные беговые и прыжковые упражнения, ускорение 3х30м.
91	Специальные беговые и прыжковые упражнения, ускорение 3х30м.
92	Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег 30м
93	Кросс по пересечённой местности 1000м. п/и «Точно в мишень»
94	Метание т/м с места на дальность. п/и « Быстро по местам»
95	Метание т/м с места на дальность. п/и « Быстро по местам»
96	Метание т/м с места на дальность. п/и «К своим флажкам»
97	Метание т/м с места на дальность. п/и «К своим флажкам»
98	Прыжки в длину с разбега. п/и «Третий лишний»
99	Прыжки в длину с разбега. п/и «Рыбаки и рыбки»
100	Прыжки в длину с разбега. п/и «Рыбаки и рыбки»
101	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая эстафета.
102	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая эстафета.

### 3 КЛАСС

	<b>Легкая атлетика (15 ч)</b>
1	Инструктаж по т/б на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
2	Равномерный бег. Техника высокого старта. Ускорение 3х20м. Эстафета с вызовом номера.
3	Равномерный бег. Техника высокого старта. Ускорение 3х20м. Эстафета с вызовом номера.
4	Бег из различных и. п.. Бег 30м. Правила соревнований.
5	Бег из различных и. п.. Бег 30м. Правила соревнований.
6	Техника метания т/мяча в горизонтальную цель. П/игра « Меткий стрелок».
7	Техника метания т/мяча в вертикальную цель. Бег по пересеченной местности 300 - 500м.
8	Соревнования по метанию т/мяча. Встречная эстафета.
9	Соревнования по метанию т/мяча. Встречная эстафета.
10	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: выбор разбега.
11	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: выбор разбега.
12	Техника прыжка в длину с разбега: фаза полёта и приземления.
13	Техника прыжка в длину с разбега: фаза полёта и приземления.
14	Соревнования по прыжкам в длину. Метание т/мяча в цель.
15	Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий
	<b>Баскетбол (12 ч)</b>
16	Спец. беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, передвижения приставным шагом с изменением направления.

17	Ведение мяча правой и левой рукой, жонглирование. П/игра «Светофор».
18	Ведение мяча правой и левой рукой, жонглирование. П/игра «Светофор».
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом.
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом.
21	Ведение мяча с изменением направления движения по сигналу.
22	Ловля и передача мяча со сменой места после передачи. П/и «Мяч ловцу».
23	Ловля и передача мяча со сменой места после передачи. П/и «Мяч ловцу».
24	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. П/и «Мяч по кругу».
25	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. П/и «Мяч по кругу».
26	Бросок мяча в корзину с места. Эстафета с элементами б/б.
27	Соединение изученных элементов комбинацию. П/и «гонка 2-3 мячей».
<b>Гимнастика с элементами акробатики (22 ч)</b>	
28	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте.
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Отжимание.
30	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Отжимание.
31	Строевые упражнения в движении. 2-3 кувырка вперед, стойка на лопатках.
32	Кувырок назад в упор присев, «мост» из положения лёжа на спине.
33	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
34	Комбинация из изученных элементов. Упражнение на пресс.
35	Лазанье по наклонной скамье лёжа на животе, подтягиваясь руками.
36	Упражнение в равновесии: ходьба приставным шагом, повороты на носках и одной ноге.
37	Упражнение в равновесии: ходьба приставным шагом, повороты на носках и одной ноге.
38	Упражнение в равновесии: приседание и упор стоя на колене, сед. Лазанье по канату.
39	Упражнение в равновесии: приседание и упор стоя на колене, сед. Лазанье по канату.
40	Комбинация в равновесии. Упражнения на гимнастической стенке.
41	Комбинация в равновесии. Упражнения на гимнастической стенке.
42	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Эстафета с элементами акробатики
43	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Эстафета с элементами акробатики
44	Опорный прыжок (конь): вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.
45	Опорный прыжок (конь): вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.
46	Смотр строевых упражнений. Лазанье по канату.
47	Смотр строевых упражнений. Лазанье по канату.
48	Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики.
49	Эстафеты с элементами гимнастики.
<b>Лыжная подготовка (24 ч)</b>	
50	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: "основные требования к одежде и обуви". Имитация упражнений для освоения техники ступающего и скользящего шагов.
51	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.
52	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.
53	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.
54	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.
55	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Техника стойки при спуске с небольшого

	склона. п/и "Охотник и олени".
56	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Техника стойки при спуске с небольшого склона. п/и "Охотник и олени".
57	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лаж. Передвижение на лыжах до 1км.
58	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лаж. Передвижение на лыжах до 1км.
59	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Подъём "лесенкой" и спуск с небольшого склона. п/и "попади в ворота".
60	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Подъём "лесенкой" и спуск с небольшого склона. п/и "попади в ворота".
61	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Подъём "лесенкой" и спуск с небольшого склона. п/и "на буксире".
62	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Подъём "лесенкой" и спуск с небольшого склона. п/и "на буксире".
63	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. п/и "кто дальше прокатится".
64	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. п/и "кто дальше прокатится".
65	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Встречная эстафета.
66	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Встречная эстафета.
67	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Спуск с гор в основной стойке, торможение способом "падение на бок". п/и "кто дальше скатится с горы".
68	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Спуск с гор в основной стойке, торможение способом "падение на бок". п/и "кто дальше скатится с горы".
69	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Встречная эстафета.
70	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Встречная эстафета.
71	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Спуск с гор в основной стойке , торможение "плугом". п/и "кто дальше скатится с горы".
72	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Спуск с гор в основной стойке , торможение "плугом". п/и "кто дальше скатится с горы".
73	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лаж. Передвижение на лыжах до 1км.
	<b>Подвижные игры с элементами волейбола (6 ч)</b>
74	Передача и ловля в/б мяча в парах, в тройках. П/и "Круговая лапта"
75	Подбрасывание и ловля в/б мяча над собой по заданию. П/и "Белки-собачки"
76	Комплекс упражнений для укрепления пальцев рук. П/и "Не дай мяч водящему"
77	Прием и передача мяча снизу двумя руками. п/и "У кого меньше мячей".
78	Прием и передача мяча снизу двумя руками. п/и "Мяч водящему".
79	Прием и передача мяча снизу двумя руками. п/и "Играй, играй и не теряй".
	<b>Подвижные игры с элементами баскетбола (7 ч)</b>
80	Передвижение приставным шагом, остановка в шаге и прыжке. п/и "Мяч ловцу"
81	Ведение б/б мяча по заданию. п/и "Попади в кольцо".
82	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. п/и "Передал-садись".
83	Бросок мяча двумя руками от груди. п/и "Светофор".

84	Ведение б/б мяча по заданию. п/и "Попади в кольцо".
85	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. п/и "Передал-садись".
86	Бросок мяча двумя руками от груди. п/и "Светофор".
<b>Легкая атлетика (16 ч)</b>	
87	Прыжки в высоту с прямого разбега. п/и "Кто быстрее".
88	Прыжки в высоту с бокового разбега. п/и "Салки на работе".
89	Прыжки в высоту с бокового разбега. п/и "Салки на работе".
90	Специальные беговые и прыжковые упражнения, ускорение 3х30 м.
91	Специальные беговые и прыжковые упражнения, ускорение 3х30 м.
92	Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег 30 м.
93	Кросс по пересеченной местности 1000м. п/и "Точно в мишень".
94	Метание т/м с места в цель.
95	Метание т/м с места на дальность. п/и "Быстро по местам".
96	Метание т/м с места на дальность. п/и "К своим флажкам".
97	Метание т/м с места на дальность на результат
98	Прыжки в длину с разбега. п/и "Третий лишний".
99	Прыжки в длину с разбега. п/и "Рыбаки и рыбки".
100	Прыжки в длину с разбега. п/и "Рыбаки и рыбки".
101	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая эстафета
102	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая эстафета

#### 4 КЛАСС

<b>легкая атлетика (15 ч)</b>	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения.
2	Техника высокого старта. Эстафета с вызовом номера.
3	Техника высокого старта. Ускорение 3х20 м.
4	Высокий старт, стартовый разгон. Бег 30м. правила соревнований.
5	Высокий старт, стартовый разгон. Бег 30м. правила соревнований.
6	Техника метания т/ мяча в цель. П/и «меткий стрелок».
7	Техника метания т/мяча на дальность с трёх шагов.
8	Бег по пересечённой местности 300м (девочки), 500м (мальчики).
9	Техника метания т/мяча на дальность с трёх шагов.
10	Соревнования по метанию т/мяча. Эстафета по кругу.
11	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: выбор разбега.
12	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»: фаза отталкивания.
13	Техника прыжка в длину: фаза полёта и приземления.
14	Соревнования по прыжкам в длину. Метание т/мяча в цель.
15	Бег по пересечённой местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.
<b>Баскетбол (12 ч)</b>	
15	Специальные беговые и прыжковые упражнения, стойка баскетболиста, передвижение приставным шагом с изменением направления.
16	Ведение мяча правой и левой рукой, жонглирование. П/и «светофор».
17	Ведение мяча правой и левой рукой, жонглирование. Эстафета с ведением мяча.
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом.
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.
20	Эстафеты с ловлей и передачей мяча.

21	Ведение мяча с изменением направления движения по сигналу.
22	Ведение мяча с изменением высоты отскока по сигналу.
23	Ловля и передача мяча со сменой места после передачи. П/и «мяч ловцу».
24	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. П/и «мяч по кругу».
25	Бросок мяча в корзину двумя руками с места. Эстафета с элементами б/б.
26	Соединение изученных элементов в комбинацию. П/и «гонка 2-3 мячей».
	<b>гимнастика с элементами акробатики (21 ч)</b>
27	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения на месте.
28	Строевые упражнения на месте. Кувырок вперед в группировки. Отжимание.
29	Строевые упражнения на месте. 2-3 кувырок вперед в группировки. Отжимание.
30	Строевые упражнения в движении. Кувырок назад в группировки.
31	Строевые упражнения в движении. Кувырок назад, перекатом стойка на лопатках.
32	Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
33	Стойка на лопатках, «мост» из и. п. стоя с помощью. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
34	Комбинация из изученных элементов. Упражнение на пресс.
35	Лазанье по наклонной скамье лёжа на животе, подтягиваясь руками.
36	Упражнение в равновесии: ходьба приставным шагом, повороты на носках и одной ноге.
37	Упражнение в равновесии: приседание и переход в упор присев. Лазанье по канату.
38	Упражнение в равновесии: приседание и упор стоя на колене, сед. Лазанье по канату.
39	Комбинация в равновесии. Упражнения на гимнастической стенке.
40	Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.
41	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.
42	Опорный прыжок (конь): вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.
43	Опорный прыжок (конь): вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.
44	Перестроение из одной шеренги в три уступом.
45	Смотр строевых упражнений. Лазанье по канату.
46	Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастики.
47	Эстафета с элементами гимнастики.
	<b>лыжная подготовка (24 ч)</b>
48	Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: "основные требования к одежде и обуви". Имитация упражнений для освоения техники ступающего и скользящего шагов.
49	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.
50	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг. Поворот и переступание на месте вокруг пяток лыж.
51	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Поворот и переступание на месте вокруг пяток лыж.
52	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Техника стойки при спуске с небольшого склона. П/и "Охотники и олени".
53	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Поворот и переступание на месте вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 1км.
54	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. П/и "Попади в ворота".
55	Переноска и надевание лыж. Подъём "лесенкой" и спуск с небольшого склона. П/и "Попади в ворота".
56	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. П/и "Попади в ворота".
57	Переноска и надевание лыж. Подъём "лесенкой" и спуск с небольшого склона. П/и "Попади в ворота".
58	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Подъём "лесенкой" и спуск с небольшого

	склона. П/и "На буксире".
59	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Встречная эстафета.
60	Переноска и надевание лыж. Поворот и переступание на месте вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 2 км.
61	Переноска и надевание лыж. Спуск, торможение "плугом".
62	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. П/и "Кто дальше прокатится".
63	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Встречная эстафета.
64	Переноска и надевание лыж. Спуск, торможение упором.
65	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Спуск, подъём "ёлочкой". П/и "Кто дальше скатится с горы".
66	Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг. Встречная эстафета.
67	Переноска и надевание лыж. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом".
68	Переноска и надевание лыж. Одновременный одношажный ход. Спуск с горы в основной стойке, торможение способом падения на бок.
69	Переноска и надевание лыж. Поворот и переступание на месте вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 2 км.
70	Переноска и надевание лыж. Переход с одновременного на попеременный ход. П/и "Кто дальше скатится с горы".
71	Переноска и надевание лыж. Спуск, повороты переступанием в движении..
	<b>Элементы волейбола (6 ч)</b>
72	Передача и ловля в/б мяча в парах, тройках. П/и "Круговая лапта".
73	Подбрасывание и ловля в/б мяча над собой по заданию. П/и "Белки-собачки".
74	Комплекс упражнений для укрепления пальцев рук. П/и "Не дай мяч водящему".
75	Приём и передача мяча снизу двумя руками. П/и "У кого меньше мячей".
76	Приём и передача мяча снизу двумя руками. П/и "Мяч водящему".
77	Приём и передача мяча снизу двумя руками. П/и "Играй, играй, мяч не теряй".
	<b>Элементы баскетбола (7 ч)</b>
78	Передвижение приставным шагом, остановка в шаге и прыжке. П/и "Мяч ловцу"
79	Ведение б/б мяча с изменением направления. П/и "Попади в кольцо"
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. П/и "Передал-садись".
81	Бросок мяча двумя руками от груди, стоя на месте. П/и "Светофор".
82	Ведение б/б мяча с изменением скорости. П/и "Попади в кольцо"
83	Ловля и передача мяча двумя руками от груди после ведения. П/и "Передал-садись".
84	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения. П/и "Светофор".
	<b>легкая атлетика (18 ч)</b>
85	Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". П/и "Кто быстрее".
86	Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". П/и "Салки на болоте".
87	Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". П/и "Кто быстрее".
88	Специальные беговые и прыжковые упражнения, техника низкого старта.
89	Специальные беговые и прыжковые упражнения, ускорение 3х30м
90	Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег 30м
91	Кросс по пересечённой местности 1000м. П/и "Точно в мишень"
92	Метание т/м с места на дальность. П/и "Быстро по местам"
93	Метание т/м с места на дальность. П/и "К своим флажкам"
94	Метание т/м с места на результат. П/и "Вызов номера"
95	Прыжки в длину : самостоятельный подбор разбега.
96	Прыжки в длину с разбега: фазы отталкивания и полёта. П/и "Третий лишний"
97	Прыжки в длину с разбега: фаза приземления. П/и "Рыбаки и рыбки "
98	Прыжки в длину с разбега на результат. П/и "Рыбаки и рыбки "

99	Кросс по пересечённой местности 1000м. П/и "Точно в мишень"
100	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки.
101	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег по виражу.
102	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая эстафета.