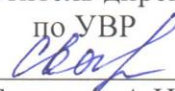


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской
области средняя общеобразовательная школа № 10
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена
на заседании МО
учителей начальных
классов и цикла
«Здоровья»
Протокол № 1
30.08. 2016 г.

Проверена
Заместитель директора
по УВР

Свечкова А.Н.
30.08. 2016 г.

Утверждена
Директор ГБОУ СОШ № 10
г. Сызрани

Руцак И.В.
Приказ № 445/09
31.08. 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

1-4 классы

г. Сызрань

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 в редакции приказов от 31.12.2015 г.), на основе основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №10 г. Сызрани, авторской программы В.И. Ляха по физической культуре «Физическая культура. 1-4 классы».

Согласно учебному плану ООП НОО ГБОУ СОШ №10 г. Сызрани на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится в 1 классе 3 часа в неделю, что составляет 99 часов в год, во 2 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год, в 3 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год, в 4 классе - 3 часа в неделю, что составляет 102 часов в год. Итого на уровне начального общего образования – 405 час.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и 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 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, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; – выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
 - определение общей цели и путей ее достижения;
 - умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
 - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Коммуникативные УУД:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра; объяснять ошибки при выполнении упражнений;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение слышать, слушать и понимать партнера;
- планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга;
- оказывать поддержку друг другу и эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные УУД:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели; - поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурирование знаний; - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- установление причинно-следственных связей; - осмысление, объяснение своего двигательного опыта;
- моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, 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. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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; 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. 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 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. 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 поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широко 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 поочередно 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 поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество часов
1 класс		
Легкая атлетика (14 часов)		
1.	Правила ТБ на уроках физической культуры.	1
2.	Высокий и низкий старт.	2
3.	Бег 30м. с низкого старта.	1
4.	Челночный бег 3х10.	1
5.	Челночный бег 3х10- тестирование	1
6.	Прыжки в длину с места.	1
7.	Прыжки в длину с места, значение физической культуры для укрепления здоровья человека.	1
8.	Метание малого мяча на дальность.	1
9.	Метание малого мяча, тестирование.	1
10.	Прыжок в длину с места - тестирование. Личная гигиена.	1
11.	Развитие выносливости.	1
12.	Упражнения, способствующие развитию выносливости.	1
13.	Упражнения, способствующие прыгучести.	1
Подвижные игры (16 часов)		
14.	Строевые упражнения. Подвижные игры.	1
15.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1
16.	Броски и ловля мяча.	2
17.	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
18.	Ведение мяча на месте	1
19.	Овладение техникой бросков мяча. Бросок на точность.	1
20.	Освоение техники броска одной рукой.	1
21.	Разновидность бросков мяча одной рукой.	1
22.	Упражнения с мячами.	2
23.	Ведение мяча на месте и в движении.	2
24.	Бросок мяча на точность.	1
25.	Овладение техникой бросков мяча. Бросок на точность.	1
26.	Броски и передача мяча.	1
Гимнастика (17 часов.)		
27.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
28.	Принцип проведения утренней зарядки.	1
29.	Перекаты и группировка.	1
30.	Кувырок вперед.	2
31.	Стойка на лопатках.	2
32.	Акробатические упражнения. Наклон вперед.	3
33.	Висы. Подтягивания на низкой перекладине из положения лежа.	2

34.	Лазание по гимнастической стенке.	1
35.	Строевые упражнения. Акробатика. ОРУ со скакалкой.	1
36.	Акробатика. «Мост» и стойка на лопатках.	1
37.	Строевые упражнения. Акробатика.	2
Лыжная подготовка (22ч)		
38.	Техника безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке.	1
39.	Основная стойка на лыжах.	1
40.	Техника ступающим шагом на лыжах без палок.	1
41.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	2
42.	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	2
43.	Техника спуска в основной стойке на лыжах.	3
44.	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок.	2
45.	Техника торможения падением на лыжах.	2
46.	Техника скользящего шага с палками на лыжах.	3
47.	Подъем ступающим шагом с палками на лыжах.	2
48.	Движение «змейкой» на лыжах с палками.	1
49.	Движение «змейкой» на лыжах с палками.	1
50.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Подвижные игры (20 часов.)		
51.	Общеразвивающие упражнения с мячами.	1
52.	Броски и ловля мяча в парах.	1
53.	Разновидности бросков мяча одной рукой.	1
54.	Разновидности бросков мяча одной рукой.	1
55.	Упражнения с мячами у стены.	1
56.	Техника ведения мяча.	1
57.	Броски мяча в кольцо способом «снизу».	2
58.	Броски мяча в кольцо способом «сверху».	2
59.	Броски мяча в кольцо разными способами.	2
60.	Броски мяча через сетку.	2
61.	Броски набивного мяча.	2
62.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2
63.	Игры и эстафеты с элементами бросков и ловля мяча.	2
Легкая атлетика (10)		
64.	Развитие выносливости.	1
65.	Прыжок в длину с места.	2
66.	Бег 30 м.	2
67.	Челночный бег 3х10.	1
68.	Челночный бег 3х10- тестирование	1
69.	Бег в умеренном темпе.	1
70.	Бег на средние дистанции 1000 м	2
Итого		99

2 класс		
Легкая атлетика (10 часов)		
1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1
2	Строевые упражнения.	1
3	Прыжок в длину с места. Спринтерский бег.	1
4	Прыжок в длину с места.	1
5	Бег на короткую дистанцию.	1
6	Прыжок в длину с места.	1
7	Бег на короткую дистанцию.	1
8	Строевые упражнения. Метание мяча.	1
9	Метание мяча на дальность. Подтягивания на перекладине.	1
10	Строевые упражнения. Челночный бег 3х10 м	1
Подвижные игры (17 часов)		
11	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.	1
12	Броски и ловля мяча. Ведения мяча	1
13	Броски и ловля мяча	1
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
15	Ведение мяча на месте	1
16	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай»	1
17	Построение в две шеренги по расчету.	1
18	Освоение ловли и передачи мяча.	1
19	Прыжки на двух ногах в различных позициях.	1
20	Урок-игра.	1
21	Овладение техникой бросков мяча. Бросок на точность.	1
22	Освоение техники броска одной рукой.	1
23	Техника ведения мяча одной рукой.	1
24	Овладение техникой ведения мяча, бросок на точность.	1
25	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
26	Освоение техники броска мяча двумя руками из-за головы.	1
27	Освоение тактики игры с мячом.	1
Гимнастика (21 час)		
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
29	Строевые упражнения. Бег с прыжками через предметы.	1
30	Строевые упражнения. Акробатика.	1
31	Упражнения на гимнастической лестнице. Акробатика.	1
32	Построение в круг на вытянутые руки. Прыжки через скакалку.	1
33	Строевые упражнения Прыжки через скакалку.	1
34	Висы, гимнастические упражнения.	3
35	Акробатика. Прыжки через скакалку.	1
36	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	1

37	Акробатика, прыжки через скакалку.	1
38	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	1
39	Акробатика. Кувырок вперед из упора присев.	3
40	Строевые упражнения. Кувырок вперед из упора присев.	1
41	Строевые упражнения. Акробатика.	1
42	Строевые упражнения. Акробатика. ОРУ со скакалкой.	1
43	Акробатика. «Мост» и стойка на лопатках.	1
44	Строевые упражнения. Акробатика.	2
Лыжная подготовка (21 часов)		
45	Техника безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке.	1
46	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1
47	Передвижение скользящим шагом 30 м.	1
48	Передвижение скользящим шагом. Движение по кругу.	1
49	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками	1
50	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1
51	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	1
52	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1
53	Повороты переступанием вокруг носков.	1
54	Подъем ступающим шагом.	1
55	Повороты переступанием.	1
56	Спуски в высокой стойке.	1
57	Подъем «лесенкой».	1
58	Спуск в низкой стойке.	1
59	Попеременный двухшажный ход без палок.	2
60	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
61	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
62	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	2
63	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
Подвижные игры (22 ч.)		
64	Инструктаж по ТБ. перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.	1
65	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
66	Освоение техники броска одной рукой.	1
67	Техника ведения мяча одной рукой.	1
68	Овладение техникой ведения мяча, бросок на точность.	1
69	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
70	Освоение техники броска мяча двумя руками из-за головы.	1
71	Освоение тактики игры с мячом.	1
72	Овладение техникой ведения мяча, бросок на точность.	1
73	Овладение техникой перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе	1

74	Овладение техникой перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	1
75	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди;	1
76	Освоение техникой приема и передач мяча.	2
77	Освоение бега с остановками в шаге, с изменением направления движения	1
78	Ловля мяча на месте в паре. Передача мяча от груди.	1
79	Бросок мяча от груди на точность.	1
80	Передвижение по прямой: свободный бег с мячом.	1
81	Передвижение по прямой: ускорение, свободный бег.	1
82	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.	1
83	ОРУ с мячом. Передачи в колоннах двумя руками.	1
84	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1
Легкая атлетика (11 ч.)		
85	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
86	Бег на короткую дистанцию с высокого старта.	1
87	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1
88	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.	1
89	Бег на короткие дистанции	1
90	Бег на короткие дистанции.	1
91	Прыжки в длину с разбега.	2
92	Бег в умеренном темпе	1
93	Бег на средние дистанции 1000 м	2
Итого		102

3 класс		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)		
1.	Инструктаж по ТБ. История легкой атлетике.	1
2.	Техника челночного бега	1
3.	Челночный бег 3X10м	1
4.	Строевые упражнения. Метание малого мяча.	2
5.	Прыжок в длину с места. Бег на короткую дистанцию.	1
6.	Прыжок в длину с места.	1
7.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	2
8.	Спринтерский бег. Бег 30 м.	2
Подвижные игры с элементами спортивных игр (21 час.)		
9.	Техника передачи мяча.	1
10.	Техника передвижений, остановок, удары по мячу.	1
11.	Удары и остановки по мячу.	2
12.	Тактика игры.	1

13.	Броски и ловля мяча. Ведения мяча	1
14.	Строевые упражнения. Броски и ловля мяча.	1
15.	Броски и ловля мяча	1
16.	Ведение и ловля мяча.	1
17.	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1
18.	Освоение ловли и передачи мяча.	1
19.	Броски и ловля мяча в парах	1
20.	Овладение техникой бросков мяча. Бросок на точность.	1
21.	Ведение мяча. Бросок на точность.	1
22.	Освоение техники броска одной рукой.	1
23.	Техника ведения мяча одной рукой.	1
24.	Овладение техникой ведения мяча, бросок на точность.	1
25.	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1
26.	Освоение техники броска мяча двумя руками из-за головы.	2
27.	Овладение техникой ведения мяча, бросок на точность.	1
Гимнастика(14)		
28.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
29.	Висы. Строевые упражнения.	1
30.	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание.	1
31.	Висы. Строевые упражнения.	1
32.	Висы. Строевые упражнения. Наклон вперед.	1
33.	Построение в круг на вытянутые руки. Прыжки через скакалку.	1
34.	Строевые упражнения Прыжки через скакалку.	1
35.	Висы, гимнастические упражнения.	2
36.	Строевые упражнения. Акробатика.	1
37.	Акробатика. Пресс.	1
38.	Акробатика. Кувырок вперед из упора присев.	2
39.	Строевые упражнения. Кувырок вперед из упора присев.	1
Лыжная подготовка (22 часа)		
40.	Техника безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке.	1
41.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	2
42.	Повороты на лыжах переступанием	1
43.	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
44.	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1

45.	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
46.	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
47.	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1
48.	Подъём ступающим шагом.	1
49.	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1
50.	Повороты переступанием.	1
51.	Спуски в высокой стойке.	1
52.	Подъём «лесенкой».	1
53.	Спуск в низкой стойке.	1
54.	Попеременный двухшажный ход без палок.	2
55.	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
56.	Попеременный двухшажный ход без палок.	1
57.	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	2
58.	Подъёмы и спуски с небольших склонов	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (19 часов)		
59.	Техника безопасности при проведении подвижных игр на уроках. Краткая характеристика спортивных игр.	1
60.	Овладение техникой передвижения, броски мяча.	2
61.	Освоение техники приема и передачи мяча.	3
62.	Освоение техники нижней подачи.	2
63.	Броски набивного мяча «от груди» и «снизу»	2
64.	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1
65.	Ловля мяча на месте в паре. Передача мяча от груди.	1
66.	Бросок мяча от груди на точность.	1
67.	Передвижение по прямой: свободный бег с мячом.	1
68.	Передвижение по прямой: ускорение, свободный бег.	1
69.	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.	1
70.	Освоение ловли и броска мяча.	2
Легкая атлетика (15 часов)		
71.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
72.	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1
73.	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.	1
74.	Бег на короткие дистанции.	2
75.	Бег на 30 м с высокого старта.	2
76.	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	4

77.	Бег на средние дистанции.	4
Итого		102

4 класс		
Легкая атлетика (11 часов)		
1	Инструктаж по ТБ. История легкой атлетике.	1
2	Техника челночного бега	1
3	Челночный бег 3X10м	1
4	Бег на короткие дистанции.	5
5	Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	3
Подвижные игры с элементами спортивных игр (21 час)		
6	Техника передачи мяча.	1
7	Броски и ловля мяча в парах	3
8	Тактика игры.	1
9	Броски и ловля мяча. Ведения мяча	2
10	Строевые упражнения. Броски и ловля мяча.	1
11	Метание малого мяча на дальность.	2
12	Бросок набивного мяча.	2
13	Овладение техникой бросков мяча. Бросок на точность.	1
14	Ведение мяча. Бросок на точность.	1
15	Освоение техники броска одной рукой.	1
16	Техника ведения мяча одной рукой.	1
17	Бросок баскетбольного мяча.	3
18	Освоение техники броска мяча двумя руками из-за головы.	1
19	Овладение техникой ведения мяча, бросок на точность.	1
Гимнастика (14)		
20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
21	Висы. Строевые упражнения.	2
22	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание.	1
23	Висы. Строевые упражнения. Наклон вперед.	1
24	Построение в круг на вытянутые руки. Прыжки через скакалку.	1
25	Строевые упражнения Прыжки через скакалку.	1
26	Висы, гимнастические упражнения.	2
27	Строевые упражнения. Акробатика.	1
28	Акробатика. Пресс.	1
29	Акробатика. Кувырок вперед из упора присев.	2
30	Строевые упражнения. Кувырок вперед из упора присев.	1
Лыжная подготовка (22 часа)		
31	Техника безопасности при проведении уроков по лыжной подготовке.	1
32	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	2
33	Поворот переступанием вокруг пяток.	1

34	Поворот переступанием вокруг носков лыж.	1
35	Одновременный двушажный ход на лыжах	1
36	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1
37	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1
38	Передвижение попеременным двушажным ходом.	3
39	Спуск в основной стойке.	3
40	Равномерное передвижение скользящим шагом.	1
41	Торможение падением.	3
42	Спуск и подъёмы изученными способами.	2
43	Совершенствование спусков и подъёмов.	1
44	Передвижение попеременным двушажным ходом.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (19 часов)		
45	Техника безопасности при проведении подвижных игр на уроках. Краткая характеристика спортивных игр.	1
46	Овладение техникой передвижения, броски мяча.	2
47	Освоение техники приема и передачи мяча.	3
48	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1
49	Освоение техники броска мяча двумя руками из-за головы.	1
50	Броски набивного мяча «от груди» и «снизу»	2
51	Броски набивного мяча правой и левой рукой	2
52	Ловля мяча на месте в паре. Передача мяча от груди.	1
53	Бросок мяча от груди на точность.	1
54	Передвижение по прямой: свободный бег с мячом.	1
55	Передвижение по прямой: ускорение, свободный бег.	1
56	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.	1
67	Освоение ловли и броска мяча.	2
Легкая атлетика (15 часов)		
58	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
59	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1
60	Челночный бег 3x10 м. Прыжок в длину с места.	1
61	Бег на короткие дистанции.	2
62	Бег на 30 м с высокого старта.	2
63	Прыжок в длину. Метание малого мяча.	4
64	Бег на средние дистанции.	4
Итого		102
Всего		405