

## ***ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации 2-е издание. Москва «Просвещение» 2005 год. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Программа рассчитана на 414 часов: 1 класс-99 часов, 2 класс-105 часов, 3 класс-105 часов, 4 класс-105 часов.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры распределены следующим образом:

- 1 класс: Часы из вариативной части распределены на основные виды программного материала: подвижные игры-15 часов, гимнастика-3 часа, лёгкая атлетика-6 часов, лыжная подготовка-0 часов.
- 2 класс: Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры распределены следующим образом: 15 часов на подвижные игры, 9 часов на лёгкую атлетику, 3 часа на гимнастику с элементами акробатики.
- 3 класс: Часы, предусмотренные программой на вариативную, (дифференцированную) часть физической культуры распределены следующим образом: 12 часов на спортивные игры, 9 часов на лёгкую атлетику, 3 часа на гимнастику с элементами акробатики, 3 часа на подвижные игры.
- 4 класс: Часы, предусмотренные программой на вариативную, (дифференцированную) часть физической культуры распределены следующим образом: 12 часов на спортивные игры, 9 часов на лёгкую атлетику, 3 часа на гимнастику с элементами акробатики, 3 часа на подвижные игры.

***Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.***

*Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач направленных на:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.*
- овладение школой движений;*
- развитие координационных и кондиционных способностей;*
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияний физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;*
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;*
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;*
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.*

**Учебно-методический комплект:**

Учебник по физической культуре для учащихся 1-4 классов начальной школы. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва «Просвещение» 2008 год. Автор В.И. Лях.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА  
РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА  
ЧАСОВ) ПРИ ДВУХ РАЗОВЫХ (ТРЁХРАЗОВЫХ) ЗАНЯТИЯХ В  
НЕДЕЛЮ**

п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)			
		КЛАСС			
		1	2	3	4
<b>1</b>	<b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>	78	78	78	78
1.1	Основы знания о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Лыжная подготовка	21	21	21	21
1.6	Плавание				
<b>2</b>	<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	27	27	27	27
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	12	12	12	12
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного из видов спорта	15	15	15	15

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 1 класс

№ п/п	ТЕМА	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
1	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>33</b>	
1.1	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	<b>7</b>	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой и учебной деятельности. <b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности.
1.2	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	<b>6</b>	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Принимать</b> адекватные действия в условиях игровой деятельности.
1.3	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	<b>6</b>	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
1.4	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	<b>6</b>	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике ведения и передач баскетбольного мяча. <b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр.
1.5	На комплексно развитие координационных и кондиционных способностей	<b>7</b>	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности.

			<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.
2	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>	
2.1	На овладение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	<b>4</b>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанных с выполнением организующих упражнений</p> <p><b>Уметь</b> правильно выполнять комплексы утренней гимнастики.</p> <p><b>Знать</b> правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики</p> <p><b>Осуществлять</b> движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами.</p>
2.2	На освоение акробатических упражнений	<b>4</b>	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и гибкости при выполнении акробатических упражнений.</p>
2.3	На освоение висов и упоров, развитие силовых способностей	<b>2</b>	<p><b>Знать</b> название изучаемых гимнастических упражнений и снарядов.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.</p>

			<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении висов и упоров. <b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении висов и упоров. Знать
2.4	На освоение навыков лазания и перелезания	<b>3</b>	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении лазания по канату гимнастической лестнице. <b>Осваивать</b> технику лазания по канату, гимнастической лестнице и скамейке. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений на снарядах.
2.5	На развитие навыков в опорных прыжках.	<b>3</b>	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжков через козла. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении прыжков через козла. Знать основные правила личной гигиены.
2.6	На освоение навыков равновесия	<b>2</b>	<b>Уметь</b> ходить по бревну высотой 50-100 см. <b>Выполнять</b> повороты, прыжки, перешагивать через препятствия.
2.7	На освоение танцевальных упражнений	<b>1</b>	<b>Осваивать</b> технику выполнения приставных шагов и шаг галопа в сторону.
2.8	На освоение строевых упражнений	<b>1</b>	<b>Различать и выполнять</b> строевые команды. <b>Уметь</b> правильно выполнять перестроения в шеренгу и колонну. <b>Осваивать</b> технику выполнения поворотов.
<b>3</b>	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>27</b>	
3.1	На развитие навыков ходьбы и развитие координации	<b>4</b>	<b>Уметь</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе. Знать признаки правильной ходьбы.

			<b>Осваивать</b> сочетания различных видов ходьбы (с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий).
3.2	На освоение навыков бега, развитие скоростных, скоростно-силовых способностей и развитие выносливости	<b>9</b>	<p><b>Освоить</b> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега на короткие и длинные дистанции.</p> <p><b>Уметь</b> стартовать из разных исходных положений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p><b>Демонстрировать</b> результаты не ниже среднего уровня основных физических способностей.</p> <p><b>Знать</b> понятия короткая и длинная дистанция, бег на скорость и бег на выносливость.</p>
3.3	На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	<b>8</b>	<p><b>Осваивать</b> технику выполнения отталкивания и приземления в яму для прыжков после разбега.</p> <p><b>Выполнять</b> прыжок в высоту с прямого и бокового разбега.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Уметь</b> правильно выполнять прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p><b>Знать</b> названия прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину и высоту.</p>
3.4	На овладение навыками метания, развитие скоростно-	<b>6</b>	<b>Освоить</b> умения контролировать величину нагрузки

	силовых и координационных способностей		<p>по внешним признакам.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Уметь</b> толкать и метать набивной мяч одной и двумя руками из разных исходных положений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества быстроты и силы при выполнении упражнений в метании.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении метания.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча в цель и на дальность.</p> <p><b>Знать</b> название метательных снарядов.</p>
4	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>	
4.1	На освоение техники лыжных ходов		<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику спусков, подъёмов и поворотов.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при занятиях на лыжах.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике лыжных ходов.</p> <p><b>Уметь</b> правильно выполнять переноску и надевание лыж.</p> <p><b>Знать</b> и применять правила подбора одежды для занятия на лыжах, требования к температурному режиму.</p>



**Поурочное планирование**  
**99 часов за год (3 часа в неделю)**

№ п/ п	Разделы и темы	Всего часов	ДАТА
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>	
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Урок 1. Т/Б. Строевые упр. Техника прыжка в длину. Развитие быстроты		
2	Урок 2. Строевые упр. Техника прыжка в длину. Бег 2-3 мин. Подвижные/и.		
3	Урок 3. С/у. ОРУ. Техника прыжка в длину. Бег 30 м. Подвижные игры.		
4	Урок 4. ОРУ. Бег 30 м.(У).Техника прыжка в длину. П/и. Бег 3-4 мин.		
5	Урок 5. Строевые команды. Челночный бег. Техника приземления. П/и		
6	Урок 6. ОРУ. Прыжок в длину (У). Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		
7	Урок 7. ОРУ. Метание малого мяча. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
8	Урок 8. Строевые упражнения. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
9	Урок 9. ОРУ. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.		
10	Урок 10. С/к. Челночный бег. Техника приземления. Бег 3-4 мин. П/и.		
11	Урок 11.. С/у. ОРУ. Челночный бег 3х10 м (У). Полоса препятствий. П/и.		
12	Урок 12. ОРУ с г/п. Прыжок в высоту. Равномерный бег 1 км (У).		
13	Урок 13. ОРУ с г/п. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту. П/и.		
14	Урок 14. Стр. упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты		
15	Урок 15. Стр. упр. Метание мяча в цель (У). Прыжок в высоту с прямого разбега.		
16	Урок 16. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		
17	Урок 17. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. П/и.		
18	Урок 18. С/к. Ведение мяча на месте. Подтягивание (м и д). Эстафеты.		
19	Урок 19. ОРУ. Бег из разных исходных положений. Упр. с баскетбольными мячами. Подвижные игры.		
20	Урок 20.Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча в парах. Прыжки через препятствия с ноги на ногу. Подвижные игры.		
21	Урок 21.Ведение мяча в шаге. Подтягивание на перекладине. Бег из разных исходных положений.		
22	Урок 22. Тесты по физической подготовке.		
23	Урок 23.Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча в парах. Подвижные игры.		
24	Урок 24.ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Броски мяча через сетку. Прыжки через длинную скакалку.		
25	Урок 25. ОРУ в движении. Развитие силы. Ведение мяча. Подвижные игры.		
26	Урок 26. ОРУ. Ловля и передача мяча. Подтягивание (У). Подвижные игры.		
27	Урок 27. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Прыжки с высоты. Подвижные игры.		
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>21</b>	
<b>Гимнастика</b>			
28	Урок 1.Т/Б. ОРУ. Учить группировке. Лазание по гим. стенке. П/и.		
29	Урок 2. С/у. ОРУ. Группировка. Лазание по гим. стенке. Эстафеты.		
30	Урок 3. С/у. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие ловкости.Подвижные игры		
31	Урок 4. ОРУ. Перекаты в группировке. Упр. в равновесии. Подвижные игры		
32	Урок 5. ОРУ, Перекаты в группировке. Лазание по гим. стенке. Прыжки.		

33	Урок 6. ОРУ с мячом. Упр. в равновесии. Лазание по канату. Прыжки.		
34	Урок 7. Упр. в равновесии. Лазание по канату. Перекаты в группировке. (У)		
35	Урок 8. ОРУ с мячом. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. П/и.		
36	Урок 9. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической скамейке. Подвижные игры.		
37	Урок 10. Стойка на лопатках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки с высоты.		
38	Урок 11. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке вправо, влево.		
39	Урок 12. Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Подвижные игры.		
40	Урок 13. Акробатические упражнения. Эстафеты.		
41	Урок 14. ОРУ, Упражнения в равновесии. Лазание по канату. Подвижные игры.		
42	Урок 15. С/у. ОРУ. Учить висам, упорам. Упр. в равновесии. Эстафеты.		
43	Урок 16. С/у. Учить висам, упорам. Лазание по наклонной скамейке. П/и.		
44	Урок 17. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Упр. в равновесии. П/и.		
45	Урок 18. ОРУ. Кувырок вперёд. Опорный прыжок. Висы, упоры. П/и.		
46	Урок 19. ОРУ. Кувырок вперёд. Опорный прыжок. Эстафеты.		
47	Урок 20.ОРУ. Кувырок вперёд. Прыжок через козла. Подвижные игры.		
48	Урок 21. ОРУ. Тесты по физической подготовке. Подвижные игры.		
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>	
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>18</b>	
49	Урок 1. Т/Б. Надевание и переноска лыж. Передвижение на лыжах.		
50	Урок 2. Надевание лыж. Ступающий шаг. Развитие выносливости.		
51	Урок 3. Ступающий шаг. Повороты на месте переступанием. П/и.		
52	Урок 4. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Р/п 700 м.		
53	Урок 5. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. П/и.		
54	Урок 6. Скользящий шаг без палок. Подъём по склону «лесенкой». П/и.		
55	Урок 7. Повороты переступанием. Подъём по склону «лесенкой». Р/п 700 м.		
56	Урок 8. Подъём по склону «лесенкой». Спуск с горы в высокой стойке. П/и.		
57	Урок 9.Техника подъёма и спуска со склона. Развитие выносливости 1 км.		
58	Урок 10. Скользящий шаг без палок. Эстафеты. Спуски с горы. Р/п 1 км.		
59	Урок 11. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Эстафеты.		
60	Урок 12.Повороты переступанием в движении. Подъём «ёлочкой». Спуски с горы в основной стойке.		
61	Урок 13.Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Подвижные игры.		
62	Урок 14. Скользящий шаг с палками. Подъём «ёлочкой». Повороты переступанием в движении. Подвижные игры		
63	Урок 15. Подъём по склону ступающим шагом. Спуски с горы в основной стойке. Подвижные игры.		
34	Урок 16.Подъём по склону ступающим шагом. Повороты переступанием в движении. Подвижные игры		
65	Урок 17.Прохождение дистанции 1 км на время. Спуски с горы.		
66	Урок 18. Закрепление техники подъёма и спуска с палками. Эстафеты.		
67	Урок 19. Стр. упр. ОРУ. Упражнения с баскетбольными мячами.		
68	Урок 20.ОРУ. Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижные игры.		
69	Урок 21. Стр. упр. Ловля и передачи мяча. Прыжки с высоты. Эстафеты.		
70	Урок 22. Стр. упр. лазание по гимнастической стенке. Ведение мяча в шаге. П/и.		
71	Урок 23. Лазание по канату. Ведение, броски мяча в кольцо. Эстафеты.		

72	Урок 24. Стр. упр. Ловля и передачи мяча. Бросок мяча в кольцо. П/и.		
73	Урок 25.ОРУ. Беговые упражнения. Ведение мяча правой, левой рукой на месте. Развитие силы: подтягивание на перекладине. Подвижные игры.		
74	Урок 26. Стр. упр. Прыжковые упражнения. Ведение мяча в ходьбе. Бросок мяча в стену и ловля его. Подвижные игры.		
75	Урок 27.ОРУ. Прыжковые упражнения. Лазание по гимнастической скамейке. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.		
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>24</b>	
76	Урок 1. ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Метание мяча в цель. П/и		
77	Урок 2. С/к. Прыжок в высоту. Метание мяча. Развитие силы рук. П/и.		
78	Урок 3. ОРУ. Прыжок в высоту. Упр. с мячами для метания. Эстафеты.		
79	Урок 4. ОРУ. Метание и ловля малого мяча. Прыжки через скакалку. П/и.		
80	Урок 5. ОРУ на осанку. Прыжок в высоту. Упр. с мячами для метания. П/и.		
81	Урок 6. С/у. Полоса препятствий. Развитие силы рук. Эстафеты с мячом.		
82	Урок 7. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку.		
83	Урок 8. ОРУ, Бросок и ловля мяча через сетку. Отжимание в упоре лёжа.		
84	Урок 9. Бег из разных исходных положений. Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры.		
85	Урок 10. . Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры		
86	Урок 11. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подтягивание (М и Д). Подвижные/и.		
87	Урок 12. ОРУ. Челночный бег. Упр. в равновесии. Подтягивание (У). П/и.		
88	Урок 13. С/у. Челночный бег 3х10 м. (У). Метание мяча. Равном. бег 500 м.		
89	Урок 14. ОРУ. Прыжки через препятствия. Равномерный бег 500 м.		
90	Урок 15. С/у. Беговые упр. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты.		
91	Урок 16. С/у. Беговые упр. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Эстафеты.		
92	Урок 17. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Развитие силы.		
93	Урок 18. ОРУ. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Полоса препятствий.		
94	Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м. Полоса препятствий. Равномерный бег 500 м.		
95	Урок 20.Строевые упражнения. Полоса препятствий. Эстафеты.		
96	Урок 21. ОРУ. Бег30 м. (У). Бег с препятствиями. Подвижные игры.		
97	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Прыжки через препятствие. Бег 1 км. (У).		
98	Урок 23. Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры.		
99	Урок 24. Бег с препятствиями. Полоса препятствий. Эстафеты.		

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 2 класс

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
<b>1</b>	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>33</b>
1.1	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	<b>7</b>
1.2	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	<b>7</b>
1.3	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	<b>6</b>
1.4	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	<b>6</b>
1.5	На комплексно развитие координационных и кондиционных способностей	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>
2.1	На овладение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	<b>2</b>
2.2	На освоение акробатических упражнений	<b>5</b>
2.3	На освоение висов и поров , развитие силовых способностей	<b>3</b>
2.4	На освоение навыков лазания и перелезания	<b>4</b>
2.5	На развитие навыков в опорных прыжках.	<b>2</b>
2.6	На освоение навыков равновесия	<b>3</b>
2.7	На освоение танцевальных упражнений	<b>1</b>
2.8	На освоение строевых упражнений	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>30</b>
3.1	На развитие навыков ходьбы и развитие координации	<b>5</b>
3.2	На освоение навыков бега, развитие скоростных, скоростно-силовых и развитие выносливости	<b>9</b>
3.3	На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	<b>8</b>
3.4	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>21</b>
4.1	На освоение техники лыжных ходов	<b>10</b>
4.2	На знания о физической культуре	<b>3</b>
4.3	На освоение техники спусков и подъёмов	<b>8</b>

**Поурочное планирование**  
**2 класс**  
**105 часов за год (3 часа в неделю)**

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Домашнее задание	ДАТА
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>		
1	Урок 1. Т/Б. ОРУ. Развитие быстроты. «Высокий старт».		ОФП	
2	Урок 2. С/к. ОРУ на осанку. Бег с «высокого» старта. Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		ОФП	
3	Урок 3. ОРУ. «Высокий старт» Бег 30 м. Эстафеты.		ОФП	
4	Урок 4. ОРУ. Бег 30 м (У). Учить технике приземления. Равномерный бег 500 м.		ОФП	
5	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. «Высокий старт» (У). Учить технике приземления. Бег с преодолением препятствий.		ОФП	
6	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Равномерный бег.		ОФП	
7	Урок 7. ОРУ в движении. Метание мяча. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега. Под. игры.		ОФП	
8	Урок 8. ОРУ, Метание мяча на дальность. Бег 1000 м. (У). Игры.		ОФП	
9	Урок 9. ОРУ. Метание мяча. Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега (У). Эстафеты.		ОФП	
10	Урок 10. . ОРУ. Метание мяча на дальность (У). Развитие силы. Бег с преодолением препятствий.		ОФП	
11	Урок 11.ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Равномерный бег 4 мин.		ОФП	
12	Урок 12. ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.		ОФП	
13	Урок 13. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту. Игры.		ОФП	
14	Урок 14. ОРУ. Челночный бег 3х10 м (У). Прыжки через скалку. Подвижные игры.		ОФП	
15	Урок 15. С/у. Беговые упр. Метание мяча в цель (У). Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.		ОФП	
<b>Подвижные игры</b>		<b>12</b>		
16	Урок 16. ОРУ.С/у. Тесты по физической подготовке (У).. П/и.		ОФП	
17	Урок 17. ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста. Передача и ловля мяча. Прыжки. Эстафеты.		ОФП	
18	Урок 18. ОРУ с мячом. Упр. с баскетбольными мячами. Прыжки через скалку. Под. игры.		ОФП	
19	Урок 19. ОРУ с мячом. Беговые упр. Ведение баскетбольного мяча на месте. Остановка прыжком. Эстафеты.		ОФП	
20	Урок 20. ОРУ.С/у. Ведение мяча на месте. Передача и ловля мяча. П/и.		ОФП	
21	Урок 21. Беговые упр. Ведение мяча в шаге. Передача и ловля мяча. ОФП. П/и.		ОФП	
22	Урок 22. ОРУ.С/у. Передача и ловля мяча. Подтягивание (У). Эстафеты.		ОФП	

23	Урок 23. ОРУ на осанку. Передачи и ловля мяча. Прыжки через скакалку. П/и.		ОФП	
24	Урок 24. Беговые упр. Ведение мяча в шаге. Челночный бег. Под. игры.		ОФП	
25	Урок 25. ОРУ. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча в шаге (У). Пионербол.		ОФП	
26	Урок 26. ОРУ.С/у. Бросок мяча в кольцо. Челночный бег. Пионербол.		ОФП	
27	Урок 27. Беговые упр. Бросок мяча в кольцо. Полоса препятствий. П/и.		ОФП	
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>21</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>		
28	Урок 1. Т/Б. ОРУ с мячом. Перекаты. Лазание по гим.стенке, скамейке. Эстафеты.		ОФП	
29	Урок 2. ОРУ с гим. палкой. Учить кувырку вперёд в группировке. Лазание по гим. стенке. П/и.		ОФП	
30	Урок 3. ОРУ с г/п. Кувырок вперёд. Лазание по гим. стенке. П/и.		ОФП	
31	Урок 4. ОРУ с г/п. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках. Эстафеты.		ОФП	
32	Урок 5. ОРУ с г/п. Кувырок вперёд (У). Стойка на лопатках. Прыжки. П/и.		ОФП	
33	Урок 6. ОРУ с г/п. Стойка на лопатках. Лазание по канату. П/и.		ОФП	
34	Урок 7. ОРУ. С/у. Стойка на лопатках. Лазание по канату. Прыжки с высоты.		ОФП	
35	Урок 8. ОРУ. С/у (У). Стойка на лопатках. Перекаты боком. Прыжки с высоты.		ОФП	
36	Урок 9. ОРУ на осанку. Стойка на лопатках (У). Перекат боком.П/и.		ОФП	
37	Урок 10.Вольные упр. без предметов. Кувырок назад. Лазание по канату. Эстафеты.		ОФП	
38	Урок 11.Вольные упр. без предметов. Кувырок назад. Лазание по канату. П/и.		ОФП	
39	Урок 12.Вольные упр. без предметов. Кувырок назад Прыжки.		ОФП	
40	Урок 13.Вольные упр. без предметов. Лазание по канату. Прыжки с высоты.		ОФП	
41	Урок 14. ОРУ. Кувырок назад. 2 кувырка вперёд слитно. Лазание по канату (У). П/и.		ОФП	
42	Урок 15. С/у. Тесты по физической подготовке (У). П/и.		ОФП	
43	Урок 16. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.		ОФП	
44	Урок 17.ОРУ с обручем. Кувырок назад. Эстафеты.		ОФП	
45	Урок 18. С/у. Кувырок назад. Эстафеты		ОФП	
46	Урок 19. ОРУ. Подвижные игры		ОФП	
47	Урок 20. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Эстафеты		ОФП	
48	Урок 21. С/у. Висы и упоры. Акробатика. Под. игры.		ОФП	
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>30</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>		
49	Урок 1. Т/Б при занятиях по лыжной подготовке. Переноска		ОФП	

	и надевание лыж. Тесты по физической подготовке (У). П/и.			
50	Урок 2. . Переноска и надевание лыж. Имитационные упр. лыжных ходов. Подвижные игры.		ОФП	
51	Урок 3. Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Эстафеты (60 м.) Развитие выносливости 600 м.		ОФП	
52	Урок 4. Повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. П/и.		ОФП	
53	Урок 5. Повороты переступание на месте. Подвижные игры. Развитие выносливости 1 км.		ОФП	
54	Урок 6. Скользящий шаг без палок. Эстафеты (100 м.) Спуски с горы в основной стойке.		ОФП	
55	Урок 7. Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг с палками. Спуски с горы в основной стойке. Подвижные игры.		ОФП	
56	Урок 8. Повороты переступанием. Скользящий шаг. Эстафеты.		ОФП	
57	Урок 9.Скользящий шаг. Повороты переступанием на склоне. Спуски с горы в низкой стойке. Развитие выносливости.		ОФП	
58	Урок 10. Подъём по склону «лесенкой» Скользящий шаг с палками. Спуски с горы в низкой стойке. П/и.		ОФП	
59	Урок 11.Скользящий шаг (У).Повороты в движении. Подъём по склону «лесенкой, «ёлочкой». П/и.		ОФП	
60	Урок 12. Скользящий шаг с палками. Подъём по склону «лесенкой» (У). Спуски с горы в низкой стойке. Подвижные игры.		ОФП	
61	Урок 13. Подъём по склону «ёлочкой». Спуски с горы в низкой стойке. Эстафеты.		ОФП	
62	Урок 14. Повороты переступанием в движении. Подъём по склону «ёлочкой». Равномерное передвижение		ОФП	
63	Урок 15. Повороты переступанием в движении. Подъём по склону «ёлочкой». (У). Равномерное передвижение Подвижные игры.		ОФП	
64	Урок 16. Повороты переступанием в движении. (У). Спуски с горы в разных стойках. Совершенствование техники преодоления подъёмов. Подвижные игры.		ОФП	
65	Урок 17. Скользящий шаг с палками. Спуски с горы в разных стойках. Совершенствование техники преодоления подъёмов. Эстафеты.		ОФП	
66	Урок 18. Скользящий шаг с палками. Спуски с горы в разных стойках (У). Эстафеты (50 м)		ОФП	
67	Урок 19. Повороты переступанием в движении. Спуски с горы в разных стойках. Совершенствование техники преодоления подъёмов. Подвижные игры.		ОФП	
68	Урок 20. Прохождение дистанции1 км. на результат. Подвижные игры.		ОФП	
69	Урок 21. Совершенствование техники преодоления подъёмов. Спуски с горы в разных стойках. Подвижные игры.		ОФП	
<b>Подвижные игры</b>		<b>9</b>		
70	Урок 22.ОРУ. Тесты по физической подготовке. Подвижные игры.			

71	Урок 23.ОРУ. Упр. с баскетбольными мячами. Прыжки через скакалку. П/и.		ОФП	
72	Урок 24.ОРУ. Упр. с баскетбольными мячами. Лазание по канату. П/и.		ОФП	
73	Урок 25. ОРУ. Строевые упр. Элементы баскетбола. Лазание по канату. Эстафеты.		ОФП	
74	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Бросок и ловля мяча. Прыжки через длинную скакалку. П/и.		ОФП	
75	Урок 27.ОРУ. С/у. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в парах. Пионербол.		ОФП	
76	Урок 28.ОРУ.Прыжковые упр. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в парах. Пионербол.		ОФП	
77	Урок 29. ОРУ. С/у. Упр. с баскетбольными мячами. Лазание по канату П/и.		ОФП	
78	Урок 30.ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Пионербол.		ОФП	
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Подвижные игры</b>		<b>12</b>		
79	Урок 1. ОРУ. С/у. Бросок и ловля мяча в парах. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		ОФП	
80	Урок 2.ОРУ. Бросок и ловля мяча в парах. Челночный бег. Пионербол.		ОФП	
81	Урок 3. ОРУ. Беговые упр. Развитие быстроты. Прыжки через длинную скакалку. Под. игры.		ОФП	
82	Урок 4. ОРУ.С/у. Упр. с баскетбольными мячами. Бросок баскетбольного мяча из положения сидя (У).		ОФП	
83	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. Ведение мяча правой , левой рукой. Подтягивание. Пионербол.		ОФП	
84	Урок 6. ОРУ. Прыжки через длинную скакалку. Лазание по канату. Эстафеты.		ОФП	
85	Урок 7. ОРУ. Передачи мяча в парах. Челночный бег. Подвижные игры.		ОФП	
86	Урок 8. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Прыжки через скакалку. Пионербол.		ОФП	
87	Урок 9. ОРУ. С/у. Бросок и ловля мяча через сетку. Подтягивание (У). П/и.		ОФП	
88	Урок 10. ОРУ. С/у. Бросок и ловля мяча через сетку. Лазание по гим. стенке. Прыжки.		ОФП	
89	Урок 11 ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Отжимание (У). Пионербол.		ОФП	
90	Урок 12. ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.		ОФП	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>		
91	Урок 13. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Равномерный бег 500 м.		ОФП	
92	Урок 14. ОРУ. Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты.		ОФП	
93	Урок 15. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча в цель. Развитие выносливости.		ОФП	
94	Урок 16. ОРУ. Беговые упр. «Высокий старт» (У). Метание мяча в цель. Прыжок в высоту. П/и		ОФП	



95	Урок 17. ОРУ. Прыжок в высоту (У). Метание мяча на дальность. П/и.		ОФП	
96	Урок 18. ОРУ. Метание мяча в цель (У). Полоса препятствий. Эстафеты.		ОФП	
97	Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Развитие быстроты: 3х20 м. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.		ОФП	
98	Урок 20. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м (У). Прыжок в длину с разбега. П/и.		ОФП	
99	Урок 21. ОРУ. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Бег 800 м.		ОФП	
100	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Прыжок в длину с разбега . Бег 1000 м (У).		ОФП	
101	Урок 23. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность (У). Полоса препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
102	Урок 24.ОРУ. Беговые упр. Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
103	Урок 25. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Полоса препятствий (У). Подвижные игры.		ОФП	
104	Урок 26. ОРУ. Прыжок в длину с разбега (У). Эстафеты. Равном. бег 4 мин.		ОФП	
105	Урок 27. ОРУ. Беговые упр. Круговая тренировка. Подвижные игры.		ОФП	

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 3 класс

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
1	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>33</b>
1.1	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	<b>5</b>
1.2	НА закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	<b>4</b>
1.3	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	<b>3</b>
1.4	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	<b>4</b>
1.5	На комплексно развитие координационных и кондиционных способностей	<b>5</b>
2	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>
2.1	На овладение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	<b>2</b>
2.2	На освоение акробатических упражнений	<b>5</b>
2.3	На освоение висов и поров , развитие силовых способностей	<b>3</b>
2.4	На освоение навыков лазания и перелезания	<b>4</b>
2.5	На развитие навыков в опорных прыжках.	<b>2</b>
2.6	На освоение навыков равновесия	<b>3</b>
2.7	На освоение танцевальных упражнений	<b>1</b>
2.8	На освоение строевых упражнений	<b>1</b>
3	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>30</b>
3.1	На развитие навыков ходьбы и развитие координации	<b>5</b>
3.2	На освоение навыков бега, развитие скоростных, скоростно-силовых и развитие выносливости	<b>9</b>
3.3	На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	<b>8</b>
3.4	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	<b>8</b>
4	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>21</b>
4.1	На освоение техники лыжных ходов	<b>10</b>
4.2	На знания о физической культуре	<b>3</b>
4.3	На освоение техники спусков и подъёмов	<b>8</b>
4.4	На развитие физических качеств	<b>21</b>

**Поурочное планирование**  
**3 класс**  
**105 часов за год (3 часа в неделю)**

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Домашнее задание	ДАТА
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>		
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. ОРУ. «Высокий старт». П/и.		ОФП	
2	Урок 2. ОРУ. «Высокий старт». Бег 30 м. Метание мяча. Эстафеты		ОФП	
3	Урок 3. ОРУ. «Высокий старт» (У). Бег 30 м. Равномерный бег 500 м.		ОФП	
4	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м. (У). Метание мяча. Подвижные игры.		ОФП	
5	Урок 5.ОРУ. Беговые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Бег 800 м.		ОФП	
6	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упр. Беговые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.		ОФП	
7	Урок 7. ОРУ. Прыжковые упр. Беговые упр. Метание мяча (У). Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
8	Урок 8. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
9	Урок 9. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега (У). Метание мяча в цель. Подвижные игры.		ОФП	
10	Урок 10. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Челночный бег. Равномерный бег 4-5 мин.		ОФП	
11	Урок 11. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Полоса препятствий. Эстафеты.		ОФП	
12	Урок 12. ОРУ. Беговые упр.Бег 1000 м (У). Подвижные игры.		ОФП	
13	Урок 13. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Челночный бег 3х10 м (У). Подвижные игры.		ОФП	
14	Урок 14. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель (У). Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег.		ОФП	
15	Урок 15. ОРУ. Прыжковые упр. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку. П/и.		ОФП	
<b>Подвижные игры</b>		<b>12</b>		
16	Урок 16. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
17	Урок 17. ОРУ. Остановка в 2 шага без мяча. Ведение мяча в движении. П/и.		ОФП	
18	Урок 18. ОРУ. Беговые упр. Остановка в 2 шага без мяча. Ведение мяча в движении. П/и.		ОФП	
19	Урок 19. ОРУ с мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		ОФП	
20	Урок 20. ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста. Остановка в 2 шага без мяча. Подтягивание (У). Подвижные игры.		ОФП	
21	Урок 21. ОРУ. Строевые упр. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Подвижные игры.		ОФП	
22	Урок 22. ОРУ. Жонглирование мячом. Передачи мяча в		ОФП	

	парах. Челночный бег.			
23	Урок 23. ОРУ. Строевые упр. Ведение мяча шагом, бегом. Остановка в 2 шага. Подвижные игры.		ОФП	
24	Урок 24. ОРУ. Беговые упр. Ведение мяча шагом, бегом. Остановка в 2 шага (У). Равномерный бег 3 мин.		ОФП	
25	Урок 25. ОРУ. Ведение мяча в шаге (У). Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.		ОФП	
26	Урок 26. ОРУ. Жонглирование мячом. Бросок мяча в кольцо. Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		ОФП	
27	Урок 27. ОРУ. Беговые упр. Жонглирование мячом. Бросок мяча в кольцо. Полоса препятствий.		ОФП	
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>21</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>		
28	Урок 1. Т/Б на занятиях по гимнастике. Строевые упр. ОРУ. Кувырок вперёд в группировке. Подвижные игры.		ОФП	
29	Урок 2. ОРУ на осанку. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Прыжки с высоты.		ОФП	
30	Урок 3. ОРУ на осанку. Два кувырка вперёд слитно. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры.		ОФП	
31	Урок 4. ОРУ с гим. палкой. Два кувырка вперёд слитно (У). Прыжки через скакалку. Эстафеты.		ОФП	
32	Урок 5. ОРУ с гим. палкой. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Подвижные игры.		ОФП	
33	Урок 6. Строевые упр. ОРУ. Стойка на лопатках (У). Лазание по канату. П/и		ОФП	
34	Урок 7. Строевые упр. ОРУ. Кувырок назад в группировке. «Мост» из положения лёжа (У). Прыжки с высоты.		ОФП	
35	Урок 8. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Прыжки с высоты. Подвижные игры.		ОФП	
36	Урок 9. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Прыжки с высоты (У). Подвижные игры.		ОФП	
37	Урок 10. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Подвижные игры.		ОФП	
38	Урок 11. Вольные упр под музыку. Прыжки через скакалку за 1 мин (У). Подвижные игры.		ОФП	
39	Урок 12. Вольные упр. под музыку. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Эстафеты.		ОФП	
40	Урок 13. Вольные упр. под музыку (У). Комбинация по акробатике. Развитие силовых способностей.		ОФП	
41	Урок 14 ОРУ. Лазание по канату (У). Упражнения в равновесии. Подвижные игры.		ОФП	
42	Урок 15. ОРУ с обручем. Кувырок назад в группировке (У). Упражнения в равновесии. Подвижные игры.		ОФП	
43	Урок 16. ОРУ с обручем. Комбинация по акробатике Равномерный бег 4 мин.		ОФП	
44	Урок 17. Строевые упр. ОРУ. Комбинация по акробатике (У). Упражнение в равновесии.		ОФП	
45	Урок 18. Строевые упражнения. ОРУ. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		ОФП	
46	Урок 19. ОРУ. Упражнение в равновесии. Эстафеты.		ОФП	
47	Урок 20. ОРУ. Бег из разных исходных положений.		ОФП	

	Подвижные игры.			
48	Урок 21. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Подвижные игры.		ОФП	
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>30</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>		
49	Урок 1.Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. Упражнения с баскетбольными мячами. Эстафеты.		ОФП	
50	Урок 2. ОРУ. Имитационные упражнения лыжных ходов. Челночный бег. Пионербол.		ОФП	
51	Урок 3. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение скользящим шагом. Подвижные игры.		ОФП	
52	Урок 4.Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг без палок. Спуски с горы.		ОФП	
53	Урок 5. Скользящий шаг с палками и без палок. Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Равномерное передвижение 1-1,5 км.		ОФП	
54	Урок 6.Скользящий шаг без палок (У). Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Повороты переступанием в движении. Эстафеты.		ОФП	
55	Урок 7. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» (У). Подвижные игры.		ОФП	
56	Урок 8. Повороты переступанием на склоне. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости.		ОФП	
57	Урок 9. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием (У), Спуски с горы.		ОФП	
58	Урок 10. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры.		ОФП	
59	Урок 11. Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой» (У). Спуски с горы.		ОФП	
60	Урок 12. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.		ОФП	
61	Урок 13.Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы в различных стойках. Равномерное передвижение 10 мин.		ОФП	
62	Урок 14. Одновременный двухшажный ход (У). Подъём в гору изученными способами. Подвижные игры.		ОФП	
63	Урок 15. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		ОФП	
64	Урок 16. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на спуске. Развитие быстроты 3х80 м.		ОФП	
65	Урок 17.Развитие выносливости 1,5-2 км. Подвижные игры.		ОФП	
66	Урок 18. Одновременный бесшажный ход. Спуски с горы в различных стойках. Эстафеты.		ОФП	
67	Урок 19. Лыжная гонка на 1 км.(м и д) (У).		ОФП	
68	Урок 20. Спуски с горы в различных стойках. Повороты переступанием на спуске.		ОФП	
69	Урок 21.Контрольная работа по теме лыжная подготовка (У).		ОФП	
<b>Подвижные игры</b>		<b>9</b>		
70	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
71	Урок 23. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	

72	Урок 24. Строевые упр. ОРУ. Ведение баскетбольного мяча. Остановка в 2 шага. Подвижные игры.		ОФП	
73	Урок 25. Строевые упр. ОРУ. Беговые упр. Передачи мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты.		ОФП	
74	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Лазание по канату. Пионербол.		ОФП	
75	Урок 27. ОРУ. Бросок мяча в кольцо. Прыжки через скакалку. Пионербол.		ОФП	
76	Урок 28. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		ОФП	
77	Урок 29. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.		ОФП	
78	Урок 30. ОРУ. Беговые упр. Комбинация из разученных элементов (У). Пионербол.		ОФП	
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Подвижные игры</b>		<b>12</b>		
79	Урок 1. Строевые упр. ОРУ. Бросок и ловля мяча. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.		ОФП	
80	Урок 2. ОРУ. Прыжковые упр. Ведение мяча правой, левой рукой. Подтягивание. Пионербол		ОФП	
81	Урок 3.ОРУ на осанку. Передача и ловля мяча. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.		ОФП	
82	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Бросок баскетбольного мяча сидя двумя руками (У). Передачи мяча в парах. Пионербол.		ОФП	
83	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. Силовые упражнения с набивными мячами. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.		ОФП	
84	Урок 6. ОРУ. Силовые упражнения с набивными мячами. Бросок в кольцо. Равномерный бег 3 мин.		ОФП	
85	Урок 7. Подвижные игры. ОРУ. Беговые упр. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег		ОФП	
86	Урок 8. ОРУ. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег 3x10 м (У). Подвижные игры.		ОФП	
87	Урок 9. ОРУ. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Прыжок в высоту с разбега. Пионербол.		ОФП	
88	Урок 10. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Подтягивание (У). Пионербол.		ОФП	
89	Урок 11.ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в цель. Бег из разных исходных положений.		ОФП	
90	Урок 12. ОРУ. Метание мяча в цель (У). Прыжки через скакалку. Эстафеты.		ОФП	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>15</b>		
91	Урок 13. ОРУ. Прыжковые упр. «Высокий старт». Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.		ОФП	
92	Урок 14. ОРУ. Прыжковые упр. «Высокий старт». Прыжок в высоту с разбега (У). Равномерный бег 3-4 мин.		ОФП	
93	Урок 15. ОРУ. Беговые упр. «Высокий старт» (У). Развитие быстроты 3x15 м. Прыжок в длину с разбега.		ОФП	
94	Урок 16. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 30 м. Метание мяча на		ОФП	

	дальность. Прыжок в длину с разбега.			
95	Урок 17. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность. Полоса препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
96	Урок 18. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости.		ОФП	
97	Урок 19. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 30 м (У). Метание мяча на дальность. Полоса препятствий.		ОФП	
98	Урок 20. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		ОФП	
99	Урок 21. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега (У). Равномерный бег 1 км.		ОФП	
100	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность (У). Эстафеты (150 м).		ОФП	
101	Урок 23. ОРУ. Прыжковые упр. Полоса препятствий. Подвижные игры. Равномерный бег 5-6 мин.		ОФП	
102	Урок 24 ОРУ. Беговые упр. Полоса препятствий. Развитие быстроты.		ОФП	
103	Урок 25. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 1000 м. (У). Подвижные игры.		ОФП	
104	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Полоса препятствий (У). Подвижные игры.		ОФП	
105	Урок 27. ОРУ. Беговые упр. Эстафеты. Подвижные игры. Домашнее задание на летние каникулы.		ОФП	

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 4 класс

№ п/п	ТЕМА	Количество часов
1	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>33</b>
1.1	На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	<b>5</b>
1.2	На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	<b>4</b>
1.3	На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений	<b>4</b>
1.4	На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	<b>4</b>
1.5	На комплексно развитие координационных и кондиционных способностей	<b>4</b>
2	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>
2.1	На овладение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	<b>2</b>
2.2	На освоение акробатических упражнений	<b>5</b>
2.3	На освоение висов и поров , развитие силовых способностей	<b>3</b>
2.4	На освоение навыков лазания и перелезания	<b>4</b>
2.5	На развитие навыков в опорных прыжках.	<b>2</b>
2.6	На освоение навыков равновесия	<b>3</b>
2.7	На освоение танцевальных упражнений	<b>1</b>
2.8	На освоение строевых упражнений	<b>1</b>
3	<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>30</b>
3.1	На развитие навыков ходьбы и развитие координации	<b>5</b>
3.2	На освоение навыков бега, развитие скоростных, скоростно-силовых и развитие выносливости	<b>9</b>
3.3	На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	<b>8</b>
3.4	На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	<b>8</b>
4	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>21</b>
4.1	На освоение техники лыжных ходов	<b>10</b>
4.2	На знания о физической культуре	<b>3</b>
4.3	На освоение техники спусков и подъёмов	<b>8</b>
4.4	На развитие физических качеств	<b>21</b>



**Поурочное планирование**  
**4 класс**  
**105 часов за год (3 часа в неделю)**

№ п/п	Разделы и темы	Всего часов	Домашнее задание	ДАТА
<b>1 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>15</b>		
1	Урок 1. Т/Б на занятиях по лёгкой атлетике. ОРУ. «Высокий старт». П/и.		ОФП	
2	Урок 2. ОРУ. «Высокий старт». Бег 30 м. Метание мяча. Эстафеты		ОФП	
3	Урок 3. ОРУ. «Высокий старт» (У). Бег 30 м. Равномерный бег 500 м.		ОФП	
4	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Бег 30 м. (У). Метание мяча. Подвижные игры.		ОФП	
5	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Бег 800 м.		ОФП	
6	Урок 6. ОРУ. Прыжковые упр. Беговые упр. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры.		ОФП	
7	Урок 7. ОРУ. Прыжковые упр. Беговые упр. Метание мяча (У). Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
8	Урок 8. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега. Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
9	Урок 9. ОРУ. Прыжковые упр. Прыжок в длину с разбега (У). Метание мяча в цель. Подвижные игры.		ОФП	
10	Урок 10. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель. Челночный бег. Равномерный бег 4-5 мин.		ОФП	
11	Урок 11. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Полоса препятствий. Эстафеты.		ОФП	
12	Урок 12. ОРУ. Беговые упр. Бег 1000 м (У). Подвижные игры.		ОФП	
13	Урок 13. ОРУ. Прыжковые упр. Метание мяча в цель. Челночный бег 3х10 м (У). Подвижные игры.		ОФП	
14	Урок 14. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча в цель (У). Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег.		ОФП	
15	Урок 15. ОРУ. Прыжковые упр. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку. П/и.		ОФП	
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>12</b>		
16	Урок 16. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
17	Урок 17. ОРУ. Остановка в 2 шага без мяча. Ведение мяча в движении. П/и.		ОФП	
18	Урок 18. ОРУ. Беговые упр. Остановка в 2 шага без мяча. Ведение мяча в движении. П/и.		ОФП	
19	Урок 19. ОРУ с мячами. Стойка баскетболиста. Ведение мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		ОФП	
20	Урок 20. ОРУ с мячом. Стойка баскетболиста. Остановка в 2 шага без мяча. Подтягивание (У). Подвижные игры.		ОФП	
21	Урок 21. ОРУ. Строевые упр. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Подвижные игры.		ОФП	

22	Урок 22. ОРУ. Жонглирование мячом. Передачи мяча в парах. Челночный бег.		ОФП	
23	Урок 23. ОРУ. Строевые упр. Ведение мяча шагом, бегом. Остановка в 2 шага. Подвижные игры.		ОФП	
24	Урок 24. ОРУ. Беговые упр. Ведение мяча шагом, бегом. Остановка в 2 шага (У). Равномерный бег 3 мин.		ОФП	
25	Урок 25. ОРУ. Ведение мяча в шаге (У). Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.		ОФП	
26	Урок 26. ОРУ. Жонглирование мячом. Бросок мяча в кольцо. Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		ОФП	
27	Урок 27. ОРУ. Беговые упр. Жонглирование мячом. Бросок мяча в кольцо. Полоса препятствий.		ОФП	
<b>2 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>21</b>		
<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>		
28	Урок 1. Т/Б на занятиях по гимнастике. Строевые упр. ОРУ. Кувырок вперёд в группировке. Подвижные игры.		ОФП	
29	Урок 2. ОРУ на осанку. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках. Прыжки с высоты.		ОФП	
30	Урок 3. ОРУ на осанку. Два кувырка вперёд слитно. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры.		ОФП	
31	Урок 4. ОРУ с гим. палкой. Два кувырка вперёд слитно (У). Прыжки через скакалку. Эстафеты.		ОФП	
32	Урок 5. ОРУ с гим. палкой. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Подвижные игры.		ОФП	
33	Урок 6. Строевые упр. ОРУ. Стойка на лопатках (У). Лазание по канату. П/и		ОФП	
34	Урок 7. Строевые упр. ОРУ. Кувырок назад в группировке. «Мост» из положения лёжа (У). Прыжки с высоты.		ОФП	
35	Урок 8. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Прыжки с высоты. Подвижные игры.		ОФП	
36	Урок 9. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Прыжки с высоты (У). Подвижные игры.		ОФП	
37	Урок 10. ОРУ. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Подвижные игры.		ОФП	
38	Урок 11. Вольные упр. под музыку. Прыжки через скакалку за 1 мин (У). Подвижные игры.		ОФП	
39	Урок 12. Вольные упр. под музыку. Кувырок назад в группировке. Лазание по канату. Эстафеты.		ОФП	
40	Урок 13. Вольные упр. под музыку (У). Комбинация по акробатике. Развитие силовых способностей.		ОФП	
41	Урок 14 ОРУ. Лазание по канату (У). Упражнения в равновесии. Подвижные игры.		ОФП	
42	Урок 15. ОРУ с обручем. Кувырок назад в группировке (У). Упражнения в равновесии. Подвижные игры.		ОФП	
43	Урок 16. ОРУ с обручем. Комбинация по акробатике. Опорный прыжок через козла. Равномерный бег 4 мин.		ОФП	
44	Урок 17. Строевые упр. ОРУ. Комбинация по акробатике (У). Упражнение в равновесии. Опорный прыжок через козла.		ОФП	
45	Урок 18. Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок		ОФП	

	через козла. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.			
46	Урок 19. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Упражнение в равновесии. Эстафеты.		ОФП	
47	Урок 20. ОРУ. Опорный прыжок через козла (У). Бег из разных исходных положений. Подвижные игры.		ОФП	
48	Урок 21. ОРУ. Тесты по физической подготовке (У). Подвижные игры.		ОФП	
<b>3 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>30</b>		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>21</b>		
49	Урок 1.Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ. Упражнения с баскетбольными мячами. Эстафеты.		ОФП	
50	Урок 2. ОРУ. Имитационные упражнения лыжных ходов. Челночный бег. Пионербол.		ОФП	
51	Урок 3. Повороты на месте вокруг носков лыж. Передвижение скользящим шагом. Подвижные игры.		ОФП	
52	Урок 4.Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг без палок. Спуски с горы.		ОФП	
53	Урок 5. Скользящий шаг с палками и без палок. Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Равномерное передвижение 1-1,5 км.		ОФП	
54	Урок 6.Скользящий шаг без палок (У). Подъём «лесенкой», «ёлочкой». Повороты переступанием в движении. Эстафеты.		ОФП	
55	Урок 7. Повороты переступанием в движении. Подъём «лесенкой» (У). Подвижные игры.		ОФП	
56	Урок 8. Повороты переступанием на склоне. Подъём «ёлочкой». Развитие выносливости.		ОФП	
57	Урок 9. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием (У), Спуски с горы.		ОФП	
58	Урок 10. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры.		ОФП	
59	Урок 11. Одновременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой» (У). Спуски с горы.		ОФП	
60	Урок 12. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный ход. Эстафеты.		ОФП	
61	Урок 13.Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы в различных стойках. Равномерное передвижение 10 мин.		ОФП	
62	Урок 14. Одновременный двухшажный ход (У). Подъём в гору изученными способами. Подвижные игры.		ОФП	
63	Урок 15. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подвижные игры.		ОФП	
64	Урок 16. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на спуске. Развитие быстроты 3х80 м.		ОФП	
65	Урок 17.Развитие выносливости 1,5-2 км. Подвижные игры.		ОФП	
66	Урок 18. Одновременный бесшажный ход. Спуски с горы в различных стойках. Эстафеты.		ОФП	
67	Урок 19. Лыжная гонка на 1 км.(м и д) (У).		ОФП	
68	Урок 20. Спуски с горы в различных стойках. Повороты переступанием на спуске.		ОФП	
69	Урок 21.Контрольная работа по теме лыжная подготовка		ОФП	

	(У).			
<b>Спортивные игры (Баскетбол)</b>		<b>9</b>		
70	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
71	Урок 23. ОРУ. Беговые упр. Тесты по физической подготовке (У).		ОФП	
72	Урок 24. Строевые упр. ОРУ. Ведение баскетбольного мяча. Остановка в 2 шага. Подвижные игры.		ОФП	
73	Урок 25. Строевые упр. ОРУ. Беговые упр. Передачи мяча в парах. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты.		ОФП	
74	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Лазание по канату. Пионербол.		ОФП	
75	Урок 27. ОРУ. Бросок мяча в кольцо. Прыжки через скакалку. Пионербол.		ОФП	
76	Урок 28. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		ОФП	
77	Урок 29. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.		ОФП	
78	Урок 30. ОРУ. Беговые упр. Комбинация из разученных элементов (У). Пионербол.		ОФП	
<b>4 ЧЕТВЕРТЬ</b>		<b>27</b>		
<b>Спортивные игры</b>		<b>12</b>		
79	Урок 1. Строевые упр. ОРУ. Бросок и ловля мяча. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.		ОФП	
80	Урок 2. ОРУ. Прыжковые упр. Ведение мяча правой, левой рукой. Подтягивание. Пионербол		ОФП	
81	Урок 3.ОРУ на осанку. Передача и ловля мяча. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.		ОФП	
82	Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Бросок баскетбольного мяча сидя двумя руками (У). Передачи мяча в парах. Пионербол.		ОФП	
83	Урок 5. ОРУ. Беговые упр. Силовые упражнения с набивными мячами. Прыжки через длинную скакалку. Подвижные игры.		ОФП	
84	Урок 6. ОРУ. Силовые упражнения с набивными мячами. Бросок в кольцо. Равномерный бег 3 мин.		ОФП	
85	Урок 7. ОРУ. Беговые упр. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег. Подвижные игры.		ОФП	
86	Урок 8. ОРУ. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Челночный бег 3x10 м (У). Подвижные игры.		ОФП	
87	Урок 9. ОРУ. Метание набивного мяча в вертикальную, горизонтальную цель. Прыжок в высоту с разбега. Пионербол.		ОФП	
88	Урок 10. ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Подтягивание (У). Пионербол.		ОФП	
89	Урок 11.ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Метание мяча в цель. Бег из разных исходных положений. П/и.		ОФП	
90	Урок 12. ОРУ. Метание мяча в цель (У). Прыжки через скакалку. Эстафеты.		ОФП	
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>15</b>		

91	Урок 13. ОРУ. Прыжковые упр. «Высокий старт». Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.		ОФП	
92	Урок 14. ОРУ. Прыжковые упр. «Высокий старт». Прыжок в высоту с разбега (У). Равномерный бег 3-4 мин.		ОФП	
93	Урок 15. ОРУ. Беговые упр. «Высокий старт» (У). Развитие быстроты 3х15 м. Прыжок в длину с разбега.		ОФП	
94	Урок 16. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.		ОФП	
95	Урок 17. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность. Полоса препятствий. Подвижные игры.		ОФП	
96	Урок 18. ОРУ. Беговые упр. Бег из разных исходных положений. Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости.		ОФП	
97	Урок 19. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 30 м (У). Метание мяча на дальность. Полоса препятствий.		ОФП	
98	Урок 20. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.		ОФП	
99	Урок 21. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча с 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега (У). Равномерный бег 1 км.		ОФП	
100	Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Метание мяча на дальность (У). Эстафеты (150 м).		ОФП	
101	Урок 23. ОРУ. Прыжковые упр. Полоса препятствий. Подвижные игры. Равномерный бег 5-6 мин.		ОФП	
102	Урок 24 ОРУ. Беговые упр. Полоса препятствий. Развитие быстроты.		ОФП	
103	Урок 25. ОРУ. Прыжковые упр. Бег 1000 м. (У). Подвижные игры.		ОФП	
104	Урок 26. ОРУ. Беговые упр. Полоса препятствий (У). Подвижные игры.		ОФП	
105	Урок 27. ОРУ. Беговые упр. Эстафеты. Подвижные игры.		ОФП	

## УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### Знать и иметь представление:

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

### Уметь

- составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям ЧСС;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см. Сгибание рук в в висе лёжа (кол-во раз).	130 5	125 4

К выносливости	Бег 1000м. Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м.	Без учёта времени Без учёта времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с.	11,00	11,5

## **УЧБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 –11 классов. Москва: Просвещение, 2006.
2. Лях В. И., Физическая культура: 1-4 классы общеобразовательных учреждений. Москва: Просвещение, 2009.



# **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

*В результате изучения физической культуры ученик должен*

## **Знать/понимать**

- Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.
- Правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
- Правила поведения на занятиях физической культуры.

## **Уметь**

- Передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения.
- Выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки.
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
- Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

## **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- Выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур.
- Преодоления безопасным способом естественных и искусственных препятствий.
- Соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.
- Наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

# **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

*В результате изучения физической культуры ученик должен:*

## **Знать/понимать**

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.
- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.
- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

## **Уметь**

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
- Выполнять комплексы общеобразовательных упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

## **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.
- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **УЧБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 –11 классов. Москва: Просвещение, 2006.

2. Лях В. И., Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. Москва: Просвещение, 2007.

## **УЧБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 –11 классов. Москва: Просвещение, 2006.

2. Лях В.И, Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. Москва: Просвещение, 2009.