

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа с.Гвардейцы
муниципального района Борский Самарской области

Рассмотрено:
на заседании методического
объединения

Протокол № 1
от «30» 08 2021г.
Руководитель МО

Согласовано:
Ответственный
за учебную работу

Л.А. Гусейнова
от «30» 08 2021г.

Утверждаю:
Директор
ГБОУ ООШ с.Гвардейцы
Т.Г. Ретинская
от «31» 08 2021г.



**Рабочая учебная программа
по физической культуре
для обучающихся 1-4 класса**

1 класс: 99 часов в год (3 часа в неделю)

2-4 класс: 102 часа в год в каждом классе (по 3 часа в неделю)

с. Гвардейцы

2021 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе ФГОС НОО, изменений, внесенных в ФГОС НОО, Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ ООШ с.Гвардейцы на 2021-2022 учебный год, Программы «Физическая культура. 1-4 классы» / В.И. Лях. М.: «Просвещение».

Курс предмета «Физическая культура» рассчитан на 99 часов в год в 1 классе (3 часа в неделю) и по 102 часа в год во 2-4 классах (по 3 часа в неделю в каждом из классов).

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».

По освоению содержания программы по физической культуре *обучающиеся научатся:*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Гимнастика с основами акробатики:

Обучающийся научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные 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 частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с

одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Лёгкая атлетика:

Обучающийся научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные 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 частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Лыжная подготовка:

Обучающийся научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении передвижений на лыжах;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и

- кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- технике выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие специальной и скоростной выносливости, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, на лыжах; закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Содержание программного материала.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности	в процессе урока
2.	Подвижные игры	12
3.	Гимнастика с основами акробатики	21
4.	Лёгкоатлетические упражнения	32
5.	Лыжная подготовка	14
6.	Кроссовая подготовка	7
7.	Спортивные игры (баскетбол)	13

Итого часов в год:	99
---------------------------	-----------

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 2 – 4 классов.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)*
1.	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности.	в процессе урока
2.	Подвижные игры	12
3.	Гимнастика с основами акробатики	21
4.	Лёгкоатлетические упражнения	32
5.	Лыжная подготовка	14
6.	Кроссовая подготовка	7
7.	Спортивные игры (баскетбол)	16
	Итого часов в год:	102

* - в каждом из классов

Основы знаний о физической культуре.

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах 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. Возникновение физической культуры у древних людей. История развития физической культуры и первых соревнований.

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, выносливости, гибкости, координации.

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: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные

упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей», «Петрушка на скамейке», «Не урони мешочек», «Конники-спортсмены», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом», «Увертывайся от мяча», «Гонки мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты (типа: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами»).

Легкоатлетические упражнения.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры на материале легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Метко в цель», «Космонавты», «Мышеловка», «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит», «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля

парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».

Лыжная подготовка.

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом; попеременным двухшажным и одновременным одношажным и двухшажным ходом; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: переступанием на месте и в движении; «упором».

Спуски: в основной стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: падением.

Подвижные игры на материале лыжной подготовки: «Салки на марше», «На буксире», «Финские санки», «Два дома», «По местам», «День и ночь», «Кто дальше прокатится», «Куда укатиться за два шага», «Попади в ворота», «Быстрый лыжник», «За мной», «Охотники и зайцы», «Круговая лапта».

Тематическое планирование (1 класс)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкоатлетические упражнения – 15 часов		
1	Правила поведения на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра	1 час
2, 3	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра	2 часа
4, 5	Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Подвижная игра	2 часа

6, 7	Смешанное передвижение. Метание мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра	2 часа
8-10	Равномерный медленный бег. Метание мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра	3 часа
11, 12	Равномерный медленный бег. Метание мяча на заданное расстояние. Челночный бег 3x5 м. Подвижная игра	2 часа
13, 14	Равномерный медленный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 3-4 м. Подвижная игра	2 часа
15	Равномерный медленный бег. Эстафеты. Подведение итогов занятий легкоатлетическими упражнениями.	1 час
Подвижные игры – 12 часов		
16	Правила поведения на занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафета с волейбольным мячом	1 час
17	Подвижная игра «Пустое место». Прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше»	1 час
18	Подвижная игра «Белые медведи». Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Баскетбольная лестница»	1 час
19	Подвижная игра «Волк во рву». Метание теннисного мяча в цель. Игра «Биатлон»	1 час
20	Подвижная игра «Прыжки по полосам». Ловля и передачи мяча. Игра «Боулинг»	1 час
21	Подвижная игра «К своим флажкам». Прыжки на скакалке (соревнование)	1 час
22	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Легкоатлетическая лестница»	1 час
23	Подвижная игра «Пятнашки». Эстафета «Прыжки на мяче»	1 час

24	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Эстафета «Каракатица и тачка»	1 час
25	Подвижная игра «Лисы и куры». Эстафета с обручами	1 час
26, 27	Соревнование «Весёлые старты»	2 часа
Гимнастика – 21 час		
28, 29	Правила поведения на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра	2 часа
30, 31	ОРУ без предметов. Группировка. Подвижная игра	2 часа
32, 33	ОРУ с мячами. Перекаты в группировке. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра	2 часа
34, 35	ОРУ с флажками. Перекаты в группировке. Шаг с прискоком. Приставные шаги. Подвижная игра	2 часа
36, 37	Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лёжа на животе, из упора стоя на коленях. Подвижная игра	2 часа
38, 39	Строевые упражнения: повороты направо, перестроение по звеньям. Подвижная игра	2 часа
40, 41	Повороты налево, перестроение по заранее установленным местам. Подвижная игра	2 часа
42, 43	ОРУ с обручами. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Подвижная игра	2 часа
44, 45	ОРУ со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Подвижная игра	2 часа
46, 47	Совершенствование перекатов в группировке. Повторение строевых упражнений. Подвижная игра	2 часа
48	Подведение итогов занятий гимнастикой	1 час
Лыжная подготовка – 14 часов		
49	Правила поведения. Переноска и надевание лыж	1 час
50-52	Скользкий и ступающий шаг без палок и с палками	3 часа
53, 54	Подъёмы и спуски под уклон	2 часа
55-57	Повороты переступанием. Передвижение скользящим шагом	3 часа

58-61	Совершенствование ступающего и скользящего шага	4 часа
62	Подведение итогов занятий лыжной подготовкой	1 час
Спортивные игры (баскетбол) – 13 часов		
63, 64	Правила поведения. Положение рук и ног в основной стойке. Передвижение в ней. Ведение мяча прямо и с изменением направления. Подвижная игра	2 часа
65-68	Ведение мяча с различной высотой отскока. Обводка препятствий. Ловля и передача мяча на месте двумя руками. Подвижная игра	4 часа
69	Сочетание приёмов. Подвижная игра	1 час
70	Сочетание приёмов. Броски мяча с места. Подвижная игра	1 час
71-74	Броски мяча с места и после короткого ведения. Подвижная игра	4 часа
75	Эстафеты с элементами баскетбола. Подведение итогов занятий	1 час
Легкоатлетические упражнения – 17 часов		
76, 77	Правила поведения. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра	2 часа
78, 79	Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Подвижная игра	2 часа
80, 81	Смешанное передвижение. Метание мяча с места в стену на дальность отскока от неё. Подвижная игра	2 часа
82-84	Равномерный медленный бег. Метание мяча на дальность. Подвижная игра	3 часа
85-87	Равномерный медленный бег с ускорением. Метание на заданное расстояние. Челночный бег. Подвижная игра	3 часа
88, 89	Равномерный медленный бег с ускорением. Метание мяча в цель. Подвижная игра	2 часа
90, 91	Равномерный медленный бег с ускорением. Подвижные игры	2 часа
92	Подведение итогов занятий. Подвижные игры	1 час

Кроссовая подготовка – 7 часов		
93-98	Правила поведения. Особенности кроссового бега. Ходьба и бег по дистанции	6 часов
99	Кросс по слабо пересечённой местности. Подведение итогов занятий	1 час

Тематическое планирование (2 класс)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкоатлетические упражнения – 15 часов		
1	Правила поведения на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра	1 час
2, 3	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра	2 часа
4, 5	Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Подвижная игра	2 часа
6, 7	Смешанное передвижение. Метание мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра	2 часа
8-10	Равномерный медленный бег. Метание мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра	3 часа
11, 12	Равномерный медленный бег. Метание на заданное расстояние. Челночный бег 3x7 м. Подвижная игра	2 часа
13, 14	Равномерный медленный бег. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 4-5 м. Подвижная игра	2 часа
15	Равномерный медленный бег. Эстафеты. Подведение итогов	1 час

	занятий легкоатлетическими упражнениями.	
Подвижные игры – 12 часов		
16	Правила поведения на занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафета с волейбольным мячом	1 час
17	Подвижная игра «Пустое место». Прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше»	1 час
18	Подвижная игра «Белые медведи». Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Баскетбольная лестница»	1 час
19	Подвижная игра «Волк во рву». Метание теннисного мяча в цель. Игра «Биатлон»	1 час
20	Подвижная игра «Прыжки по полосам». Ловля и передачи мяча. Игра «Боулинг»	1 час
21	Подвижная игра «К своим флажкам». Прыжки на скакалке (соревнование)	1 час
22	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Легкоатлетическая лестница»	1 час
23	Подвижная игра «Пятнашки». Эстафета «Прыжки на мяче»	1 час
24	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Эстафета «Каракатица и тачка»	1 час
25	Подвижная игра «Лисы и куры». Эстафета с обручами	1 час
26, 27	Соревнование «Весёлые старты»	2 часа
Гимнастика – 21 час		
28, 29	Правила поведения. Строевые упражнения. Подвижная игра	2 часа
30, 31	ОРУ без предметов. Группировка. Подвижная игра	2 часа
32, 33	ОРУ с мячами. Перекаты в группировке. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра	2 часа
34, 35	ОРУ с флажками. Перекаты в группировке. Шаг с прискоком. Приставные шаги. Подвижная игра	2 часа
36, 37	Строевые упражнения. Перекаты в группировке, лёжа на	2 часа

	животе, из упора стоя на коленях. Подвижная игра	
38, 39	Строевые упражнения: повороты направо, перестроение по звеньям. Подвижная игра	2 часа
40, 41	Повороты налево, перестроение по заранее установленным местам. Подвижная игра	2 часа
42, 43	ОРУ с обручами. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Подвижная игра	2 часа
44, 45	ОРУ со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Подвижная игра	2 часа
46, 47	Совершенствование перекатов в группировке. Повторение строевых упражнений. Подвижная игра	2 часа
48	Подведение итогов занятий гимнастикой	1 час
Лыжная подготовка – 14 часов		
49	Правила поведения. Переноска и надевание лыж	1 час
50-52	Скользкий и ступающий шаг без палок и с палками	3 часа
53, 54	Подъёмы и спуски под уклон	2 часа
55-57	Повороты переступанием. Передвижение скользким шагом	3 часа
58-61	Совершенствование ступающего и скользкого шага	4 часа
62	Подведение итогов занятий лыжной подготовкой	1 час
Спортивные игры (баскетбол) – 16 часов		
63	Правила поведения. Положение рук и ног в основной стойке. Передвижение в ней. Ведение мяча прямо и с изменением направления. Подвижная игра	1 час
64-71	Ведение мяча с различной высотой отскока. Обводка препятствий. Ловля и передача мяча на месте двумя руками. Подвижная игра	8 часов
72	Сочетание приёмов. Подвижная игра	1 час
73	Сочетание приёмов. Броски мяча с места. Подвижная игра	1 час
74-77	Броски мяча с места и после короткого ведения. Подвижная игра	4 часа
78	Эстафеты с элементами баскетбола. Подведение итогов	1 час

	занятий	
Легкоатлетические упражнения – 17 часов		
79, 80	Правила поведения. Обычный бег, с изменением направления, коротким, средним и длинным шагом. Подвижная игра	2 часа
81, 82	Смешанное передвижение. Преодоление препятствий. Подвижная игра	2 часа
83, 84	Смешанное передвижение. Метание мяча с места в стену на дальность отскока от неё. Подвижная игра	2 часа
85-87	Равномерный медленный бег. Метание мяча на дальность. Подвижная игра	3 часа
88-90	Равномерный медленный бег с ускорением. Метание на заданное расстояние. Челночный бег. Подвижная игра	3 часа
91, 92	Равномерный медленный бег с ускорением. Метание в цель. Подвижная игра	2 часа
93, 94	Равномерный медленный бег с ускорением. Подвижные игры	2 часа
95	Подведение итогов занятий. Подвижные игры	1 час
Кроссовая подготовка – 7 часов		
96-101	Правила поведения. Особенности кроссового бега. Ходьба и бег по дистанции	6 часов
102	Кросс по слабо пересечённой местности. Подведение итогов занятий	1 час

Тематическое планирование (3 класс)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкоатлетические упражнения – 15 часов		
1	Правила по т/б на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Пустое	1 час

	место». Развитие скоростных способностей	
2, 3	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Понятия: эстафета, старт, финиш	2 часа
4, 5	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	2 часа
6	Бег 30, 60 м (на результат). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1 час
7, 8	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Гуси-лебеди»	2 часа
9	Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки».	1 час
10, 11	Прыжок в высоту с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге и прыжках	2 часа
12	Метание теннисного мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании	1 час
13, 14	Метание на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Олимпийские игры современности	2 часа
15	Метание на дальность и в цель (на результат). Подведение итогов занятий легкоатлетическими упражнениями. Задания для самостоятельных занятий	1 час
Подвижные игры – 12 часов		
16	Правила поведения на занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафета с волейбольным мячом	1 час
17	Подвижная игра «Пустое место». Прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше»	1 час
18	Подвижная игра «Белые медведи». Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении по прямой. Игра «Баскетбольная лестница»	1 час

19	Подвижная игра «Волк во рву». Метание теннисного мяча в цель. Игра «Биатлон»	1 час
20	Подвижная игра «Прыжки по полосам». Ловля и передачи мяча. Игра «Боулинг»	1 час
21	Подвижная игра «К своим флажкам». Прыжки на скакалке (соревнование)	1 час
22	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Легкоатлетическая эстафета»	1 час
23	Подвижная игра «Пятнашки». Эстафета «Прыжки на мяче»	1 час
24	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Эстафета «Каракатица и тачка»	1 час
25	Подвижная игра «Лисы и куры». Эстафета с обручами	1 час
26, 27	Соревнование «Весёлые старты»	2 часа
Гимнастика – 21 час		
28, 29	Правила поведения. Команда «На 1-2 рассчитайсь!». Подвижная игра	2 часа
30-32	Перекаты и группировка с последующей опорой за головой. Кувырок вперёд. ОРУ	3 часа
33, 34	«Мост» из положения лёжа на спине. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ	2 часа
35, 36	Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Стойка на лопатках.	2 часа
37, 38	Перестроение из одной шеренги в две. Два-три кувырка вперёд.	2 часа
39, 40	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	2 часа
41-44	Совершенствование акробатических упражнений. Подвижные игры	4 часа
45, 46	Совершенствование строевых упражнений. Подвижные игры	2 часа
47, 48	Развитие координации, силовых способностей. Подвижные игры. Подведение итогов	2 часа

Лыжная подготовка – 14 часов

49	Правила поведения. Поворот переступанием в движении. Метание снежков на дальность	1 час
50, 51	Передвижение скользящим шагом с палками. Техника подъёма на склон ступающим шагом.	2 часа
52, 53	Ходьба скользящим шагом с палками по учебной лыжне в среднем темпе	2 часа
54	Спуски с пружинистым изменением глубины стойки.	1 час
55, 56	Прохождение дистанции до 600 м на скорость. Спуски с лёгким подскоком	2 часа
57, 58	Спуски с переносом веса тела с лыжи на лыжу	2 часа
59, 60	Спуски с поочерёдным приподниманием носков лыж, постепенно удлиняя скольжение на одной лыже	2 часа
61	Контроль умения передвигаться скользящим шагом с палками	1 час
62	Свободное катание с горок с целью совершенствования техники подъёмов и спусков. Подведение итогов	1 час

Спортивные игры (баскетбол) – 16 часов

63-65	Правила поведения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой; в движении шагом и бегом. Броски мяча в цель. ОРУ	3 часа
66-68	Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках, квадратах. Ведение правой и левой рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижная игра	3 часа
69-71	Ловля и передача мяча. Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижная игра	3 часа
72-74	Ловля и передача мяча. Ведение. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	3 часа
75-77	Ведение с изменением направления. Броски двумя руками от груди. Ловля и передача мяча. Игра по упрощённым правилам	3 часа

78	Игра в мини-баскетбол. Подведение итогов.	1 час
Лёгкая атлетика – 17 часов		
79, 80	Правила поведения. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега	2 часа
81, 82	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра	2 часа
83-86	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра	4 часа
87	Бег 1000 м. Выявление работающих групп мышц. Подвижная игра	1 час
88, 89	Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра	2 часа
90, 91	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра	2 часа
92	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1 час
93	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра	1 час
94	Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра	1 час
95	Метание на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Подведение итогов	1 час
Кроссовая подготовка – 7 часов		
96-101	Ходьба и бег по дистанции кросса. Особенности кроссового бега	6 часов
102	Кросс по слабо пересечённой местности. Подведение итогов занятий кроссовой подготовкой	1 час

Тематическое планирование (4 класс)

№	Тема урока	Количество
---	------------	------------

урока		часов
Легкоатлетические упражнения – 15 часов		
1	Правила по т/б на занятиях легкоатлетическими упражнениями. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей	1 час
2, 3	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью. ОРУ. Понятия: эстафета, старт, финиш	2 часа
4, 5	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 70 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	2 часа
6	Бег 60 м (на результат). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1 час
7, 8	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Гуси-лебеди»	2 часа
9	Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки»	1 час
10, 11	Прыжок в высоту с разбега. Правила соревнований в беге и прыжках	2 часа
12	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра. Правила соревнований в метании	1 час
13, 14	Метание на дальность. Метание в цель. Олимпийские игры современности	2 часа
15	Метание на дальность и в цель (на результат). Подведение итогов	1 час
Подвижные игры – 12 часов		
16	Правила поведения. Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафета с волейбольным мячом	1 час
17	Подвижная игра «Пустое место». Прыжок в длину с места. Игра «Кто дальше»	1 час
18	Подвижная игра «Белые медведи». Ведение баскетбольного	1 час

	мяча. Игра «Баскетбольная лестница»	
19	Подвижная игра «Волк во рву». Метание теннисного мяча в цель. Игра «Биатлон»	1 час
20	Подвижная игра «Прыжки по полосам». Ловля и передачи мяча. Игра «Боулинг»	1 час
21	Подвижная игра «К своим флажкам». Прыжки на скакалке (соревнование)	1 час
22	Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Легкоатлетическая эстафета»	1 час
23	Подвижная игра «Пятнашки». Эстафета «Прыжки на мяче»	1 час
24	Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Эстафета «Каракатица и тачка»	1 час
25	Подвижная игра «Лисы и куры». Эстафета с обручами	1 час
26, 27	Соревнование «Весёлые старты»	2 часа
Гимнастика – 21 час		
28	Правила поведения. Команда «На 1-2 рассчитайсь!». Подвижная игра	1 час
29-31	Перекаты и группировка с последующей опорой за головой. Кувырок вперёд. ОРУ	3 часа
32, 33	«Мост» из положения лёжа на спине. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ	2 часа
34-36	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Стойка на лопатках.	3 часа
37-39	Перестроение из одной шеренги в две. Два-три кувырка вперёд.	3 часа
40	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1 час
41-44	Совершенствование акробатических упражнений. Подвижные игры	4 часа
45, 46	Совершенствование строевых упражнений. Подвижные игры	2 часа
47, 48	Развитие координации, силовых способностей. Подвижные	2 часа

	игры. Подведение итогов	
Лыжная подготовка – 14 часов		
49	Правила поведения. Поворот переступанием в движении. Метание снежков на дальность	1 час
50, 51	Передвижение скользящим шагом с палками. Техника подъёма на склон ступающим шагом.	2 часа
52, 53	Ходьба скользящим шагом с палками по учебной лыжне в среднем темпе	2 часа
54	Спуски с пружинистым изменением глубины стойки.	1 час
55, 56	Прохождение дистанции до 800 м на скорость. Спуски с лёгким подскоком	2 часа
57, 58	Спуски с переносом веса тела с лыжи на лыжу	2 часа
59	Спуски с поочерёдным приподниманием носков лыж, постепенно удлиняя скольжение на одной лыже	1 час
60	Контроль умения передвигаться скользящим шагом с палками	1 час
61, 62	Свободное катание с горок с целью совершенствования техники подъёмов и спусков. Подведение итогов	2 часа
Спортивные игры (баскетбол) – 16 часов		
63-65	Правила поведения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой; в движении шагом и бегом. Броски мяча в цель. ОРУ	3 часа
66-68	Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках, квадратах. Ведение правой и левой рукой. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижная игра	3 часа
69-71	Ловля и передача мяча. Ведение с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Подвижная игра	3 часа
72-74	Ловля и передача мяча. Ведение. Правила игры в баскетбол. Игра в мини-баскетбол по упрощённым правилам	3 часа
75-77	Ведение с изменением направления. Броски двумя руками от груди. Ловля и передача мяча. Игра по упрощённым	3 часа

	правилам	
78	Игра в мини-баскетбол. Подведение итогов.	1 час
Лёгкая атлетика – 17 часов		
79, 80	Правила поведения. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега	2 часа
81, 82	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра	2 часа
83-86	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра	4 часа
87	Бег 1000 м. Выявление работающих групп мышц. Подвижная игра	1 час
88	Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра	1 час
89, 90	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра	2 часа
91, 92	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	2 часа
93	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра	1 час
94	Метание в цель с 6-7 м. Метание набивного мяча. Подвижная игра	1 час
95	Метание на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Подведение итогов	1 час
Кроссовая подготовка – 7 часов		
96-101	Ходьба и бег по дистанции кросса. Особенности кроссового бега	6 часов
102	Кросс по слабо пересечённой местности. Подведение итогов занятий кроссовой подготовкой	1 час